SENECA

NHỮNG BỨC THƯ ĐẠO ĐỨC

Triết học thực hành:
Chủ nghĩa Khắc Kỷ trong đời sống

Tập 1

Lucius Annaeus Seneca
Dịch giả: Andy Lương

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI
spiderum

Bản quyền bài dịch thuộc về Andy Luong
http://adreamer.spiderum.com/

Mong các bạn hãy ghé thăm trang ủng hộ tác giả Andy Luong và theo dõi bản dịch các lá thư mới nhất !

Cám ơn Andy Luong đã bỏ rất nhiều công sức cho việc dịch thuật để đem những triết lý Stoicism vô giá đến cho cộng đồng Việt Nam !

Lời tựa:

Như đã giới thiệu trong series, Seneca thực sự là nguồn cảm hứng Stoicism của mình. Đọc Seneca không chỉ là về triết học mà còn là một trải nghiệm nghệ thuật, khi những bài học, triết lý quan trọng được phản ánh qua những hình ảnh quen thuộc, bình dị và đời thường, thể hiện cái tinh tế trong quan sát của một thiên tài với sự từng trải của cuộc đời.

Với hy vọng giới thiệu Stoicism đến với các bạn trẻ Việt Nam, xin gửi tới các bạn bản dịch những bức thư quan trọng nhất trong cuốn "Moral Letters to Lucilius", tác phẩm đã làm nên tên tuổi của Seneca và là một trong bộ ba cuốn sách nền tảng của Stoicism.

Do không phải anh dịch thuật, nên bản dịch này hoàn toàn tập trung vào việc truyền tải thông điệp và hy vọng có thể giúp bạn cảm thấy dễ dàng hơn trong việc tiếp cận với bản tiếng Anh, để có thể thấy cái hay cái đẹp trong việc sử dụng ngôn từ của Seneca (dù thực ra bản tiếng Anh cũng chỉ là một bản dịch). Một anh bạn người Ý của mình đã chia sẻ Seneca được đưa vào chương trình giảng dạy tại Ý như một bậc thầy về việc sử dụng ngôn từ. Vì vậy, xin cam đoan tất cả những gì khiến bạn cảm thấy trúc trắc từ bản dịch là bởi khả năng hạn chế của mình, và rất mong nhận được đóng góp của các cao nhân để bản dịch được hoàn thiện hơn.

- Andy Luong

Các bài khác về Chủ Nghĩa Khắc Kỷ Stoicism có tại :

https://ChuNghiaKhacKy.net/

- **CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ STOICISM LÀ GÌ, BÀI GIẢNG CỦA GIÁO SƯ MICHAEL SUGRUE**
- **ĐÁNH GIÁ VỀ CÁC QUYỂN SÁCH CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ STOICISM**
- **BỐN ĐỨC HẠNH CỦA STOICISM**
- **DOWNLOAD SÁCH CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ STOICISM TIẾNG VIỆT**
- **NGUYỄN DUY CẦN, HỌC GIẢ ĐẬM CHẤT STOIC**
- **DOWNLOAD SÁCH "SUY TƯỞNG" BẢN RÚT GỌN**

Tâm lý học phân tích Carl Jung:

https://TamLyHocPhanTich.com/

- **TÂM LÝ HỌC CARL JUNG VÀ STOICISM TRONG THỜI LOẠN**
- **TOÀN VẸN HÓA TÍNH CÁCH VÀ CÁC NGUYÊN MẪU CHÍNH**
- **CARL JUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP CHỦ ĐỘNG TƯỞNG TƯỢNG**
- **CARL JUNG VÀ SỰ LIÊN HỢP TÍNH CÁCH BÓNG TỐI**
- **HIỆN TƯỢNG ĐÀN ÔNG HÀNH XỬ NHƯ ĐÀN BÀ**
- **CARL JUNG VÀ TÂM LÝ NHỮNG NGƯỜI LỚN KHÔNG CHỊU TRƯỞNG THÀNH**

Bức thư số 1 : Về tiết kiệm thời gian

Bạn thân mến!

Xin hãy làm việc này, bạn của tôi: Khẳng định quyền tự do làm chủ thời gian của bạn. Hãy nhìn nhận những khoảng thời gian bị lấy mất khỏi cuộc sống của bạn, bất kể do bị lãng phí, bị cướp mất, hay chỉ vô tình trôi qua mà thôi. Tuy nhiên, không có sự mất mát nào đáng thất vọng bằng khi không cẩn thận mà mất. Vì vậy, hãy kiểm tra cẩn thận, và bạn sẽ thấy khi bạn không sống chuẩn, phần lớn thời gian bị lãng phí, khi bạn lười nhác, hầu hết thời gian mất đi, nhưng khi bạn không để ý, bạn mất toàn bộ thời gian của mình.

Liệu bạn có thể chỉ cho tôi dù chỉ một người định giá cho thời gian của anh ấy, hay ai thực sự biết giá trị của một ngày, hoặc người nào nhận ra rằng mỗi ngày anh ta đang chết dần? Chúng ta đã sai khi nghĩ rằng cái chết ở tương lai: thực ra nó đến với ta mỗi ngày, bằng chứng là toàn bộ quá khứ của ta thực ra đều đã chết rồi đó.

Vì vậy, hãy thực hiện điều bạn đã nhắc đến trong thư: **trân trọng từng giờ từng phút**. Nếu kiểm soát tốt ngày hôm nay, bạn sẽ thấy ta không còn phải phụ thuộc quá nhiều vào ngày mai. Khi bạn trì trệ, cuộc sống sẽ vượt bạn và mọi thứ sẽ vội vã trôi qua trong đời. Tất cả mọi thứ chúng ta có đều phụ thuộc vào người khác, của người khác, chỉ có thời gian là thực sự của ta mà thôi. Đó là thứ tự nhiên thực sự ưu ái dành cho mỗi người, nhưng trớ trêu thay nó cũng dễ dàng bị đánh cắp bởi bất cứ người nào khác. **Đây là một điều ngờ nghệch thú vị của cuộc sống: khi người khác mượn ta thứ gì, dù là rẻ nhất, họ ghi nhớ khoản nợ của họ. Vậy mà không ai đếm xỉa gì đến việc họ đã sử dụng thời gian của ta, thứ duy nhất mà ngay cả người cẩn thận có uy tín nhất cũng không thể trả lại.**

Bạn hỏi tôi: Vậy ông đang dùng thời gian như thế nào, mà ở đó mạnh mồm bày đặt khuyên răn? **Tôi có thể thoải mái thừa nhận: đúng, tôi đang lãng phí khá nhiều thời gian. Nhưng điều tôi làm được là tôi ghi chép lại, và vì vậy tôi biết rõ cái gì đang lấy đi thời gian của tôi, tại sao và như thế nào? Tôi có thể chỉ ra chính xác những thứ làm xao nhãng bản thân.**

Nhưng, hoàn cảnh hiện tại của tôi cũng giống như với một người bị dồn xuống cảnh bần cùng mà không phải lỗi của họ: người ngoài sẽ dễ dàng đồng cảm với họ, nhưng không mấy ai sẽ tìm đến để giúp đỡ. Tại sao ta phải nghĩ về điều đó? **Là vì một người không thực sự nghèo, nếu anh ta còn hài lòng với những thứ mà anh ta có, dù chỉ là chút ít**. Tuy nhiên, tôi vẫn mong muốn bạn giữ gìn những gì là của mình (ý chỉ khoản thời gian còn lại, vì Lucilius cũng già cả rồi). Và hãy khởi đầu thật sớm. Vì các cụ vẫn bảo: **"Người ta chỉ biết tiết kiệm khi của cải đã gần hết mà thôi". Và cấn thì thường không những ít mà còn rất kém chất lượng nữa cơ.**

Bức thư số 2: Về văn hóa đọc: Vì sao không nên đọc lan man?

Bạn thân mến!

Qua thư bạn và những gì tôi nghe được, tôi bắt đầu có chút hy vọng nơi bạn: bạn không tự phá vỡ sự bình thản trong tâm hồn của mình bằng cách thường xuyên di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Vì điều đó thể hiện một một điểm yếu của tâm trí. **Với tôi, dấu hiệu đầu tiên của một trí tuệ sáng suốt là việc nó có thể ở nguyên 1 chỗ và dành thời gian cho chính nó.**

Tuy nhiên, hãy cẩn thận, về việc đọc quá đa dạng về cả thể loại lẫn tác giả. Nó có thể là biểu hiện của tính hay thay đổi và thất thường. **Nếu muốn thực sự tiếp nhận được gì đó từ việc đọc, bạn cần phải tập trung vào một số tác giả mà thôi. Người nào có mặt ở mọi nơi thì thực ra lại chả ở một nơi nào. Ai thường xuyên phải di chuyển (di cư) nhận thấy họ có rất nhiều nơi để về, nhưng không có những tình bạn sâu sắc và đáng trọng.** Điều tương tự cũng sẽ xảy đến với những đọc giả không thể tạo mối liên kết chặt chẽ với một vài tác giả. *Thức ăn không thể có lợi hay trở thành một phần của cơ thể nếu nó bị tống ra ngay sau khi ăn. Không gì ngăn cản sự phục hồi bằng việc thường xuyên thay đổi phương thuốc. Một vết thương không thể lành nếu bạn cứ liên tục thay băng, hay một cái cây con sẽ không thể sống khỏe nếu bạn cứ cấy đi cấy lại nó. Thực tế, không gì có hiệu quả khi nó chỉ thoáng qua cuộc đời ta mà thôi.* Vì vậy, một số lượng lớn sách có thể khiến người đọc trở nên căng thẳng. Và vì bạn không thể đọc tất cả sách trên đời, tốt nhất là nên hài lòng với những gì bạn có để đọc.

"Nhưng gu sách của tôi có thể thay đổi theo thời gian", bạn nói. Vậy bạn để ý thử xem, kẻ kén ăn thì thường nhấm nháp mỗi thứ một chút; (có điều) khi thực đơn quá lắm món, thì thức ăn không còn bổ dưỡng nữa mà lại khiến dạ dày nôn nao. **Vì vậy, chỉ nên đọc những tác giả đã chứng tỏ được giá trị của họ, và ngay cả khi bạn muốn đổi gió với một vài tên tuổi khác, cũng nhớ quay lại với những cái tên quen thuộc sau đó. Mỗi ngày hãy học lấy một**

vài điều giúp bạn đối mặt với nghèo khó, với cái chết, và những thứ thường bị cho là bất hạnh khác của cuộc sống. Và khi mà bạn đã đảo qua một vài chủ đề, hãy chọn lấy một trong số đó và suy nghĩ trong cả ngày hôm ấy.

Đó chính là điều tôi đang cố áp dụng, chọn ra một thứ để suy nghĩ sau khi đọc mỗi ngày. Hôm nay là câu nói này của Epicurus, vì thói quen của tôi là tìm hiểu về các trường phái đối lập, không phải như một kẻ đào ngũ, mà như một gián điệp:

Nghèo mà vẫn có thể lạc quan vui vẻ là một điều đáng trân trọng.

Thực vậy, đó đâu phải là nghèo khó nếu một người vẫn có thể vui vẻ: **Người nghèo không phải là người có quá ít, mà là người mong muốn nhiều hơn thứ mình đang có.** Việc có chục cân vàng cất giấu trong két sắt, hàng chục tỷ trong chứng khoán và trong thu nhập, liệu có nghĩa lý gì không khi điều duy nhất anh ta quan tâm là tài sản của người khác, hay những thứ mà anh ta vẫn chưa thể có được? Bạn hỏi đâu (nên) là giới hạn của giàu sang? Thứ nhất, có thứ bạn cần. Thứ hai, có đủ dùng.

Bức thư số 3: Đôi dòng về tình bạn chân chính

Bạn thân mến!

Bạn chuyển thư cho tôi qua một ông bạn của bạn, và trong thư bạn dặn tôi đừng bô bô chuyện của bạn với ông kia, vì bạn thường cũng chả mấy khi chia sẻ với ổng. Vậy là trong cùng 1 bức thư, bạn vừa khẳng định ổng là bạn mình, vừa phủ nhận điều đó. Nếu bạn dùng từ "bạn" không phải với nghĩa nghiêm túc của nó, mà với nghĩa thông thường mà người đời vẫn dùng, kiểu gọi tất cả ứng viên của một cuộc thi là những "nhà vô địch tiềm năng" hay gọi người lạ là "Ngài" vì không nhớ tên họ, thì thôi khỏi nói. Nhưng nếu bạn thực sự

coi một người như bạn của mình, nhưng lại không hoàn toàn tin tưởng ở anh ta như tin tưởng chính mình, thì thực sự là sai lầm đấy nhé, vì bạn đã quên mất thế nào là một tình bạn chân chính rồi.

Sau khi chấp nhận một tình bạn, hãy tin tưởng người bạn của mình - nhưng trước đó, hãy đánh giá và thử thách họ. Ai vừa yêu vừa đánh giá người mình yêu đang lẫn lộn trình tự, họ nên đánh giá trước, sau đó hẵng yêu, như những gì Theophrastus đã khuyên. Đừng vội, hãy dùng đủ thời gian để cân nhắc một tình bạn, nhưng khi đã chấp nhận nó, hãy tin tưởng người bạn của mình với tất cả trái tim, và trò chuyện với ông ấy như khi bạn trò chuyện với chính mình.

Nhưng cao hơn, hãy sống một cuộc đời mà mọi thứ bạn thừa nhận (hoặc thú nhận) với chính mình, bạn cũng có thể thừa nhận (hoặc thú nhận) với kẻ thù của bạn. Tuy nhiên, khác với kẻ thù, người mà bạn dù muốn hay không vẫn phải giấu đi vài điều, với bạn của bạn, hãy phô hết (tâm tư mình) ra. Chính sự tin tưởng (của bạn) sẽ khiến bạn của bạn trở nên trung thành. **Nhiều người dạy cho bạn của họ cách phản bội họ bằng chính nỗi sợ bị phản bội: chính những nghi ngờ của họ gây nên sự phản bội**. Anh ta là bạn của ta, tại sao ta phải giấu diếm điều gì trước mặt anh ấy? Điều gì khác biệt giữa việc có anh ấy bên cạnh và chỉ có mình ta?

Ở đời, có loại người mở máy với bất cứ ai họ gặp, kể sạch sành sanh mọi điều mà đáng ra họ chỉ nên kể với bạn của mình. Thể loại khác lại không dám chia sẻ kể cả với những người thân thiết nhất, khiến những tâm tư bị nén chặt trong lồng ngực, có lẽ họ còn giấu chính bản thân nếu họ có thể. **Cả hai đều sai lầm: tin tưởng tất cả mọi người hay không tin bất cứ ai.** Dù nếu xét kỹ thì loại đầu đáng trân trọng hơn 1 chút, trong khi loại sau thì an toàn hơn.

Tương tự như thế, những kẻ luôn hành động (mà không ngơi nghỉ) cũng như những kẻ chỉ ăn chơi nhàn nhã, đều đáng bị lên án. Cứ hùng hục hết việc này đến việc khác không thể hiện sự chăm chỉ, mà là dấu hiệu của một tâm trí hỗn loạn. Ngược lại, việc chán vận động đâu có phải là dấu hiệu của an yên, thay vào đó là lười biếng và vô kỷ luật. Vì vậy, hãy luôn ghi nhớ câu nói này của Pomponius:

Nhiều người trốn quá sâu trong cái tổ của họ đến nỗi họ nghĩ rằng mọi thứ bên ngoài đều là hỗn loạn.

Vậy nên hãy luôn tạo cho mình một sự cân bằng: không phải chỉ những người quá lười biếng nên làm điều gì đó, **mà những người quá bận cũng nên nghĩ lại mà đặt lịch nghỉ ngơi. Tìm kiếm sự thông tuệ từ tự nhiên, và nó sẽ trả lời bạn: nó đã tạo ra cả ngày lẫn đêm.**

Bức thư số 4: Về nỗi sợ cái chết

Bạn thân mến!

Hãy kiên tâm với những dự định bạn đã lựa chọn cho mình (*ý chỉ triết học*), để một ngày bạn có thể cảm nhận được niềm vui của một tâm trí bình thản và an yên, thứ hạnh phúc rất khác biệt với những niềm vui nho nhỏ mà người bình thường có thể cảm nhận và có được trong đời.

Chắc bạn vẫn nhớ niềm vui khi bạn lột bỏ bộ đồ của một cậu nhóc và khoác lên mình bộ trang phục uy nghiêm của người trưởng thành. **Tương tự như thế, niềm vui xen lẫn tự hào sẽ đến nếu bạn có thể từ bỏ tâm trí bất định dễ thay đổi của một cậu nhóc, và để triết học chính thức ghi nhận bạn như một người trưởng thành. Vì thời trẻ trâu, hay chính xác hơn (và tệ hơn), là cái tính khí trẻ con, chưa chắc đã thực sự chấm hết với rất nhiều người. Thật nguy hiểm khi một người có quyền lực của người lớn nhưng hành xử theo tâm lý của trẻ con, hay thậm chí của đứa bé mới sinh. Trẻ con sợ hãi trước những thứ tầm phào, trẻ sơ sinh sợ hãi trước những thứ chúng tưởng tượng. Trớ trêu là với rất nhiều người trưởng thành, họ sợ cả hai.**

Ngẫm về nó một chút, và bạn sẽ hiểu rằng những thứ tưởng chừng như rất đáng sợ, thực ra lại là những thứ chúng ta không có một lý do gì để phải sợ cả.

Không một tai họa nào thực sự quá lớn nếu nó là sự kết thúc. Một người nói cái chết đang đến với anh ta. Anh ta có lý do để sợ nếu anh ta có thể thực sự đối mặt với nó, nhưng thực tế hoặc là nó chưa đến với anh ấy, hoặc là nó đến và đi trong khoảnh khắc (và anh ta không cảm nhận được gì hết).

Ta thường nghĩ rất khó để làm cho một người chán ghét cuộc sống tươi đẹp này. Nhưng, bạn có thấy không, nhiều khi con người hành xử một cách kỳ quặc, họ muốn chết bởi những lý do trời ơi đất hỡi. Người thì treo cổ trước cửa nhà cô người yêu cũ, người khác nhảy từ tầng thượng chỉ vì không muốn nghe thêm những lời phàn nàn từ sếp, hay tên nô lệ tự đâm vào bụng mình để không bị bắt trở lại. Hình như, nếu từ một góc nhìn khác, trớ trêu ta lại thấy họ rất dũng cảm đối diện với cái chết, thứ đáng sợ nhất với hầu hết nhân loại, đúng không?

Mặt khác, nếu một người quá lo kéo dài đời mình, anh ta liệu có còn tận hưởng được nó hay không? Và có gì tốt đẹp ở việc sống một cuộc đời (dài) dưới rất nhiều chế độ và kẻ cầm quyền khác nhau?

Hãy nghĩ đến nó (cái chết) mỗi ngày, để chắc chắn rằng bạn có thể đối mặt với nó một cách thanh thản. Nhiều người cố níu kéo sự sống giống như người bị lũ kéo cố bám víu ngay cả ngọn cây khô hay cọng cỏ.

Nhưng hầu hết đều bị quay cuồng với cả hai thứ: nỗi sợ chết và những đau khổ của cuộc sống. Nhiều khi người ta không muốn sống nữa, nhưng bảo chết thì họ lại sợ.

Bỏ đi được những sợ hãi ấy (về cái chết), và bạn sẽ thấy cuộc sống thú vị hơn rất nhiều. Không thứ gì ta sở hữu thực sự có lợi cho ta nếu ta không tự nhủ và chuẩn bị (trong tâm tưởng) rằng ta có thể mất nó bất cứ lúc nào. Và trong mọi mất mát, cái chết là thứ dễ chịu đựng và chấp nhận nhất, vì (dường như) khi cuộc sống chấm dứt, bạn sẽ không thể nhớ đến nó nữa.

Hãy cố gắng tôi luyện bản thân để sẵn sàng đối mặt với bất cứ bất hạnh nào có thể xảy đến với bạn. Pompey bị phục kích và giết chết bởi 1 thằng nhóc và 1 tên hoạn quan; Crassus bị những kẻ hoang dã Parthia kết thúc cuộc đời (*đoạn này ý nói cái chết có thể đến bởi những kẻ bạn không ngờ nhất*).

Chưa ai có thể dựa vào may mắn và số mệnh để có thể bất tử và không bao giờ chết. Mặt biển đang yên bình, nhưng đừng chủ quan: bão tố có thể ập đến trong khoảnh khắc. Có những con thuyền dạo chơi trên biển vào buổi sáng và xuống thăm đáy đại dương lúc chiều về.

Hãy nghĩ về điều này: một tên trộm, hoặc một kẻ thù, có thể kề dao vào cổ bạn bất cứ lúc nào. Nếu không có một thế lực lớn hơn, ngay những người nô lệ lân cận cũng có thể dễ dàng giết bạn. **Bất cứ ai chán sống, đều có thể kết liễu bạn nếu bạn không cẩn thận làm họ ngứa mắt.**

Thử tính toán và bạn sẽ thấy số người bị giết bởi chính nô lệ của mình cũng nhiều như số người bị giết bởi nhà vua hoặc những người quyền lực hơn họ. Vậy tại sao phải lo lắng và sợ hãi trước những người cầm quyền, khi mà thứ bạn sợ (cái chết) ai cũng có thể đem đến cho bạn.

Giả dụ bạn rơi vào tay kẻ thù, và chúng ra lệnh giết bạn. Thực ra cũng có gì khác biệt đâu, vì đằng nào cuộc đời cũng hướng đến điểm cuối là cái chết thôi mà. Tại sao bạn phải lừa gạt bản thân mình. **Hãy thẳng thắn mà nhìn vào sự thật này đi: kể từ giờ phút được sinh ra, cuộc đời bạn, từng giây từng phút, luôn hướng đến điểm cuối cùng ấy.**

Những suy nghĩ như thế này sẽ mang lại cho bạn sự bình thản trong tâm tưởng để chờ đời cái chết. **Vì sợ chết chính là lý do khiến thời gian quý báu của ta bị mất đi giá trị của nó.**

Thay lời cuối, để tôi chia sẻ với bạn thứ tôi thu được từ việc đọc ngày hôm nay. Và vẫn từ Epicurus:

Việc nghèo đói, chính nó cũng có thể là một thứ tài sản quý giá nếu thuận theo tự nhiên!

Bạn có nhớ những giới hạn hay nhu cầu mà tự nhiên đặt ra (cho con người) là gì không? Không đói, không khát, không bị lạnh. Để tránh 2 cái đầu, bạn đâu cần phải chạy theo những quy chuẩn về cao lương mỹ vị mà người ta thường lấy làm tự hào, hay chịu đựng những lời nhạo báng của hạng tiểu nhân về những thứ bạn dùng. Bạn cũng đâu cần phải liều mạng ra khơi hay vào trại địch để tìm kiếm những thứ đó. **Thứ mà tự nhiên yêu cầu (để thỏa mãn đói khát) luôn ở gần ta và dễ kiếm. Tất cả mồ hôi công sức là để có những thứ sơn hào hải vị không hề cần thiết. Ta khao khát mặc đẹp, ở trong biệt thự, tìm mọi cách tranh giành đất đai của cải của nước khác là vì cái gì, nếu ta có thể nhớ rằng tất cả những thứ ta cần đều có sẵn (từ tự nhiên)?**

Một nghịch lý ít người nhận ra: **Ai có thể bình thản mà cam chịu nghèo khổ thực ra lại chính là giàu có!**

Tạm biệt!

Bức thư số 5: Về ý nghĩa và cách tiếp cận triết học

Bạn thân mến!

Bạn đang rất nghiêm túc với nhiệm vụ của mình, quên hết mọi thứ khác và chú tâm vào 1 mục đích duy nhất: **khiến bản thân trở nên tốt hơn mỗi ngày**. Một lựa chọn cực kỳ đúng đắn, và chính tôi cũng đang cố gắng theo đuổi mục tiêu ấy.

Nhưng, có một điều tôi cần nhắc lại, hay chính xác hơn là phải cảnh báo bạn. **Có những người mà mục đích chính lại là thu hút sự chú ý thay vì thực sự rèn luyện bản thân. Đừng như họ, đừng thay đổi trang phục hay cách sống chỉ để thu hút sự chú ý của đám đông và được nổi tiếng. Những bộ quần áo quá giản dị**

đến bẩn thỉu, râu tóc dài và rậm rạp (triết gia ngày xưa hay nuôi râu), mở mồm ra là thù ghét giàu sang phú quý, xong bày nệm rơm trên sàn, tất cả những thứ đó, hay bất cứ dấu hiệu tiêu cực nào khác của một sự đày đọa bản thân là những thứ có lẽ tốt hơn ta nên tránh.

Cái từ "Triết học" tự nó đã khiến mọi người ngần ngại rồi, dù cho ta có dùng nó giản dị thế nào đi chăng nữa. Vậy bạn thử nghĩ xem sẽ thế nào nếu ta còn tự tạo ra sự khác biệt với cách cư xử thông thường của mọi người? **Bên trong** (*ý chỉ tâm trí*)**, hãy để ta hoàn toàn khác biệt, nhưng bề ngoài nên tránh tất cả những "show off" không cần thiết. Quần áo ta mặc không nên LV Chanel, nhưng cũng đừng xấu xấu bẩn bẩn. Ta không nên sở hữu quá nhiều vàng bạc, nhưng cũng đừng cho rằng việc không có vàng bạc là dấu hiệu của đức tính cần kiệm của tự nhiên. Nên nhớ ta đang hướng đến một cuộc sống tốt đẹp hơn, chứ không phải là cuộc sống trái ngược với bình thường. Nếu không, ta sẽ khiến chính những người mà ta muốn cảm hóa rời xa ta, vì họ không muốn sẽ trở nên giống ta một chút nào. Điều cốt yếu đầu tiên mà triết học hướng tới, đó là cảm giác của một cá nhân mong muốn được sống và hòa hợp với cộng đồng. Nếu ta không cẩn thận, chính điều đáng ra có thể khiến ta được ngưỡng mộ lại có thể trở thành điều khiến ta bị mỉa mai và căm ghét.**

Mục đích của ta là sống theo tự nhiên, đúng không? Việc đày đọa bản thân (ví dụ như dừng hẳn việc tắm rửa và làm sạch sẽ thân thể, tự khiến mình trở nên bẩn thỉu, ăn thức ăn không những rẻ mà còn ôi thiu), thực ra nếu xem xét kỹ, là đi ngược với tự nhiên. **Mù quáng chạy theo những thói xa hoa là biểu hiện của bê tha, thì tương tự, ở thái cực kia, tự ép bản thân bỏ qua những thoải mái bình dị và dễ kiếm cũng điên khùng không kém. Triết học đề cao tính kỷ luật, chứ không phải sự quên mình không cần thiết. Bạn biết đấy, người kỷ cương giản dị nhất, cũng cần tắm táp chải đầu. Một giới hạn hợp lý nên là: ta nên kết hợp hài hòa cách sống của một người bình thường và một vĩ nhân. Ta sống một đời để**

người khác có thể cảm thấy khâm phục, nhưng không đến nỗi quá xa lạ mà họ không thể nhận ra.

Bạn hỏi: “Ý ông là sao Seneca? Chẳng lẽ ta nên hành động giống người bình thường? Chẳng lẽ không có sự khác biệt giữa ta và đám đông?”. Bạn yên tâm, chắc chắn là có, thậm chí rất lớn là đằng khác, **nhưng chỉ khi thực sự quan sát người ta mới có thể nhận ra**.

Nếu ai đó đến thăm nhà bạn, họ nên ngưỡng mộ chính bạn (*ý chỉ phong thái và phẩm cách của chủ nhà*)**, thay vì những đồ vật bạn có. Một người đáng ngưỡng mộ có thể dùng đồ đất nung như đang dùng đồ bằng vàng, nhưng một người cũng không kém vĩ đại nếu anh ta có thể dùng đồ bằng vàng và coi nó như đồ đất nung.**
Không thể đối mặt với giàu sang, thực ra cũng chỉ là dấu hiệu của một tâm trí yếu kém mà thôi.

Giờ thì, như thường lệ, một thứ hay ho tôi có được từ việc đọc ngày hôm nay. Hecaton của Stoicism có nói việc giới hạn những mong muốn thực ra chính là phương thuốc chữa lành những lo âu sợ hãi.

"Bạn sẽ thôi không sợ sệt nếu bạn thôi không mong muốn điều gì nữa"

Hai cảm xúc ấy khác nhau cơ mà, bạn thắc mắc. Làm sao có thể nói chúng đi cùng nhau được? Nhưng chính thế đấy, mặc dù chúng có vẻ khác biệt, chúng thực sự có liên kết với nhau. **Cũng như phạm nhân và gác tù giáp giới với nhau bởi cùng một thanh chắn, mong muốn khát khao và sợ hãi mặc dù khác biệt hoàn toàn nhưng lại đi cùng nhau: Ở đâu có hy vọng sẽ có cả lo sợ.**

Thực ra chẳng có gì đáng ngạc nhiên trong cái sự thật ấy cả. Cả hai cảm xúc ấy đều đến từ một tâm trí dao động: nó lo lắng vì những gì nó hy vọng sẽ đến. Nguyên nhân chủ chốt của cả hai trạng thái là việc một người không thể sống thực sự trong hiện tại mà lại hướng suy nghĩ của mình đến những điều có thể

xảy đến trong tương lai. Vì vậy mà khả năng dự đoán, đáng lẽ là điều tuyệt vời nhất của con người, lại trở thành thảm họa. Bạn để ý xem, các loài vật khi thoát khỏi nguy hiểm thì sẽ ngay lập tức trở lại thanh thản, còn con người thì bị dằn vặt bởi cả những thứ đã qua và những thứ chưa đến. Thường, quyền năng của chúng ta đem lại tai họa: trí nhớ nhắc chúng ta về những nỗi sợ trong quá khứ, trong khi khả năng dự đoán báo hiệu những tai họa trong tương lai.
Không ai phải lo lắng sợ hãi nếu có thể thực sự sống trong hiện tại.

Tạm biệt!

Bức thư số 6: Về học tập và chia sẻ kiến thức

Bạn thân mến!

Tôi mới hiểu ra một điều quan trọng, đó là tâm trí tôi không những chỉ loại bỏ những tật xấu, mà nó còn đang thực sự chuyển hóa đến một mức cao hơn của sự thông thái. Xin đừng hiểu lầm điều đó là tôi không còn tật xấu nào, để sửa chữa hay để làm cho tốt hơn. Bạn biết tôi không phải kẻ tự phụ như vậy, đúng không? Và, một điều hiển nhiên là chúng ta luôn có thể làm mình trở nên tốt hơn mỗi ngày. **Nhưng, chỉ cần tâm trí ta nhận ra những tật xấu sai lầm của mình mà trước đây ta không biết đã là một thành công rồi. Cũng như với nhiều người bệnh, riêng việc được biết mình đang có bệnh cũng đủ để mở tiệc mừng rồi** (*để có thể kịp thời chữa trị*).

Bạn có thể tin rằng không điều gì tôi mong ước hơn là được chia sẻ với bạn những chuyển hóa đột ngột ấy trong tâm trí mình. Vì như vậy tôi mới có thể tin tưởng hoàn toàn vào tình bạn của chúng ta. **Khi mà không một mưu toan, lợi ích cá nhân hay bất cứ thứ gì tương tự có thể thay đổi được tình cảm bạn bè, đó mới là tình bạn thật sự, thứ mà người ta mong muốn cả cuộc đời.**

Người quen thiên hạ nhiều vô kể
Thử hỏi tri kỷ được mấy người!

Tôi có thể kể cho bạn hàng tá những người quen biết rộng mà không có đến một người bạn thân. Vì tình bạn thực sự là khi hai tâm trí đều hướng tới những điều thiêng liêng tốt đẹp (*ý chỉ những phẩm cách của con người mà Stoics đề cao và cố gắng gìn giữ*). Vì khi đó họ biết rằng họ chia sẻ mọi thứ, từ trong suy nghĩ đến những thử thách khó khăn của cuộc đời.

Bạn chắc sẽ khó tưởng tượng được sự trưởng thành trong tâm tưởng của tôi mỗi ngày trong giai đoạn này. Và vì vậy nên bạn sẽ muốn biết đâu là phương pháp, hay thứ gì đã khiến tôi trở nên tiến bộ đến vậy. Thực ra, không cần bạn nói, tôi cũng rất muốn chia sẻ với bạn tất cả những thứ đó.

Vì hạnh phúc của việc học được một thứ gì đó thực ra nằm ở khả năng ta có thể truyền hay dạy nó cho người khác. Không gì có thể làm tôi hứng thú, dù nó có đem lại lợi ích lớn đến đâu đi chăng nữa, nếu tôi phải giữ nó khư khư cho bản thân mình. Nếu sự thông thái được trao cho tôi với một điều kiện là tôi phải giấu nó và không cho ai khác biết, tôi sẽ không ngần ngại mà từ chối nhận nó.

Vì vậy, tôi sẽ gửi cho bạn đống sách của tôi, thậm chí, tôi sẽ đánh dấu cho bạn, để bạn đỡ tốn thời gian và có thể ngay lập tức tiếp nhận những điều quý giá trong đó.

Nhưng, sách sẽ không thể đem lại cho bạn nhiều bằng việc chúng ta có thể gặp gỡ trực tiếp, vì con người thường tin tưởng những điều mắt thấy hơn là tai nghe. Đồng thời, học từ những bài học trong sách là cả một đoạn đường dài (*ý chỉ sự xa xôi giữa lý thuyết và thực hành*).

Cách học nhanh và hiệu quả nhất là từ ví dụ cụ thể trong cuộc sống. Bạn có nhớ Plato, Aristotle và hầu hết những triết gia (cổ đại) khác, đều học từ việc nhìn cách Socrates sống mỗi ngày chứ không phải lời dạy của ông. Và thực ra, việc học trực tiếp này có lợi cho cả thầy và trò đấy nhé.

Giờ, như thường lệ, để tôi chia sẻ với bạn thứ tôi học được ngày hôm nay, từ Hecaton (một nhân quan trọng khác của Stoicism):

Bạn hỏi thứ gì tôi nghiệm được gần đây? Tôi bắt đầu làm bạn với chính mình.

Một lời khuyên quá giá trị luôn: một người không thể cô đơn nếu anh ta có thể làm bạn với chính bản thân mình. Tin tôi đi, anh ta sẽ là một người bạn lý tưởng với tất cả mọi người.

Tạm biệt!

Bức thư số 7: Tại sao nên tránh đám đông

Bạn thân mến!

Bạn hỏi điều gì ta cần tránh nhất trong cuộc sống ư? Đó là đám đông. Không mấy ai có thể "an toàn" trong ấy cả.

Đương nhiên tôi không phải một trong số những người đó. Luôn luôn có một vài tật xấu sẽ trở lại với tôi mỗi lần tôi ở cùng đám đông, dù là thứ tôi vẫn đang cố gắng kiểm soát hay thậm chí đã thành công trong việc chế ngự nó từ lâu. **Giống như người bệnh, sau một thời gian dài nằm phòng điều trị đến nỗi việc ra khỏi phòng thôi cũng có thể ảnh hưởng đến họ, thì với chúng ta cũng vậy: khi mà tâm trí ta đang trong quá trình rèn luyện, giao tiếp chuyện trò với nhiều người là có hại.** Mỗi người đều có thể đề cập đến vài thứ có thể khiến ta lung lay, và thậm chí tiêm nhiễm nó cho ta một cách tự nhiên vô tình mà nhiều khi chính ta cũng không nhận thấy.

Đám đông càng lớn, tác hại càng cao. Không gì có thể ảnh hưởng xấu đến phẩm cách hơn là ngồi xem những cuộc trình diễn lớn, vì khi đó sự thỏa mãn được chiêm ngưỡng khiến cho những tật xấu ăn sâu hơn vào trong tâm trí. Bạn hỏi ý tôi là gì? **Tôi về nhà với tâm trí trở nên tham lam hơn, ham muốn quyền lực, và khao khát được thỏa mãn những dục vọng của mình nhiều hơn? Còn tai hại hơn thế. Tôi trở nên dữ tợn và bạo lực hơn, chỉ vì tôi ở giữa loài người.**

Hoàn toàn vô tình, tôi thấy mình ở giữa một cuộc trình diễn như vậy, hy vọng có thể xem một vài thứ hay ho đáng kinh ngạc hay thông tuệ, thứ gì không dính dáng đến chém giết và máu me. Ngược lại hoàn toàn. Thật mỉa mai khi những cuộc đấu thời trước giờ xét lại có vẻ thật nhẹ nhàng và mang đậm tính nhân văn. Giờ thì chỉ là tàn sát mà thôi. Người ta thậm chí không cho các đấu sĩ bất cứ một thứ gì phòng hộ: giáp, mũ chiến đấu hay thứ gì tương tự để bảo vệ cơ thể. Giờ mỗi cuộc đấu là một cuộc tử chiến, thay vì tôn vinh võ nghệ hay nghệ thuật chiến đấu. Và trớ trêu, nó lại khiến mọi người thích thú hơn rất nhiều. Buổi sáng, các đấu sĩ bị vứt vào trường đấu với hổ báo (nghĩa đen), buổi chiều họ tự giết nhau. Kẻ vừa giết một tên khác rồi cũng sẽ sớm trở thành nạn nhân. Chiến thắng chỉ là sự làm chậm đôi chút cái chết của hắn mà thôi. Con đường duy nhất để ra khỏi đấu trường là cái chết.

Nhưng chúng là những kẻ trộm cắp, giết người. Vậy thì sao? **Nếu hắn là kẻ giết người, dù đương nhiên hắn phải chết để đền tội, điều đó liên quan gì đến bạn? Điều gì khiến bạn nghĩ bạn xứng đáng chứng kiến cái chết của hắn?**

“Giết nó! Quật chết nó! Thiêu nó!”. Tại sao nó trông quá sợ sệt trước lưỡi kiếm? Tại sao nó không dũng cảm hơn? Dùng những sợi dây trói kéo chúng vào trường đấu, và để chúng lao vào nhau với ngực trần không khiên giáo chống đỡ. Khi nghỉ giữa hiệp: "Cắt tiết thêm vài thằng, đừng để khán giả mất hứng chúng mày".

Thực ra, chúng không biết rằng những thứ chúng đang làm ảnh hưởng nhiều nhất đến chính bản thân chúng. Ơn Chúa, khán giả, những người chúng đang khơi gợi sự hoang dã thường không đủ khả năng học được điều ấy.

Những người mà tâm trí chưa đủ vững để luôn có khả năng điều khiển và làm chủ hành động, nên tránh xa đám đông. Vì rất khó để làm chủ bản thân khi ta ở trong đám đông. Ngay cả Socrates, Cato hay Laelius (những nhà thông thái, những tấm gương Stoics) cũng vẫn nhận thấy sự lay động trong tâm trí bởi những suy nghĩ quá khác biệt của đám đông. Còn chúng ta, những người chỉ mới bắt đầu quá trình rèn luyện của mình, chắc chắn không thể chịu được ảnh hưởng của những suy nghĩ tư tưởng tiêu cực ấy. Thói đam mê hưởng thụ hay sự tham lam hoàn toàn có thể phá hủy toàn bộ những cố gắng của ta trước đó. **Chỉ cần một người bạn chơi bời phóng đãng cũng có thể khiến ta khó có thể duy trì sự giản dị của mình, một người hàng xóm giàu có khơi gợi những ham muốn vật chất của bản thân, một đứa bạn hằn học khiến ngay cả người dễ tính xởi lởi nhất cũng cảm thấy bị ảnh hưởng. Nên, chả cần nói cũng rõ, điều gì có thể xảy đến với những phẩm cách bạn đang cố rèn luyện nếu bạn chịu ảnh hưởng xấu từ đám đông.**

Có người đã nói, với đám đông bạn chỉ có 2 lựa chọn: hoặc bắt chước, hoặc ghê tởm họ. Nhưng thực ra cả hai đều sai. Bạn không nên bắt chước những người xấu dù họ là phần lớn của

thế giới, và ở phía ngược lại, đừng ghét cả thế giới chỉ bởi họ không giống bạn. Hãy thu mình vào trong nhiều nhất có thể. Dành thời gian cho những người có thể cải thiện bạn, làm bạn tiến bộ, đồng thời chào đón những người muốn đến bên bạn để học hỏi. Lợi ích sẽ đến với cả hai phía, vì dạy học thực ra cũng là một cách để học.

Cũng đừng để ước muốn thể hiện tài năng lôi kéo bạn vào giữa đám đông trong các cuộc đàm đạo hay tranh biện. Tôi sẽ mong bạn làm thế nếu bạn có thứ gì thích hợp cho họ. Nhưng, nghĩ thử xem, bạn sẽ nói đến sự quan trọng và cao quý của những phẩm cách này cho ai? Có lẽ vài người sẽ đến nghe, nhưng ngay cả những người chịu đến, cũng cần phải hướng dẫn họ khá nhiều trước khi bạn có thể bàn những điều này với họ.

Bạn hỏi: “Vậy thì tôi học và rèn luyện những điều này cho ai?” Ồ, làm sao bạn phải lo sợ điều đó, sự rèn luyện ít nhất là cho chính bạn, và như vậy cũng đủ rồi.

Giờ thì, để những điều tôi học được ngày hôm nay không chỉ tốt đẹp cho bản thân mình, để tôi chia sẻ với bạn 3 câu nói tuyệt vời này. Democritus nói:

Với tôi, một người cũng có thể coi là cả một dân tộc, cũng nhưng một dân tộc thực ra chẳng khác gì một người.

Tương tự, một người vô danh, khi được hỏi tại sao dành quá nhiều thời gian và công sức cho một môn nghệ thuật có quá ít người theo dõi, đã trả lời:

Một vài người là đủ, thậm chí một cũng đủ. Ngay cả ít hơn 1 người theo dõi cũng vẫn đủ cơ mà.

Câu thứ ba cũng khỏi nói. Đó lại là Epicurus, trong một lần viết cho ông bạn triết gia của mình:

Tôi viết điều này không phải cho đám đông mà là cho bạn, vì với tôi thế là đủ rồi, và hy vọng bạn cũng cảm thấy thế.

Hãy luôn lưu những lời này trong trái tim bạn, Lucilius, để bạn có thể bỏ qua cái ham muốn được nổi tiếng và sự đam mê những tràng pháo tay tán thưởng ngoài kia. **Khi mà nhiều người ngưỡng mộ bạn, hãy tự hỏi, liệu bạn có cảm thấy thực sự hài lòng với bản thân nếu bạn là người mà tất cả bọn họ đều có thể hiểu? Hãy để sự hài lòng với những phẩm cách của bạn đến từ bên trong.**

Tạm biệt!

Chú thích: *Seneca viết bức thư này trong thời đại của Nero, vị hoàng đế La Mã nổi tiếng là độc ác và tàn bạo. Chính vì vậy nên cũng không quá khó hiểu khi hình thức giải trí được ưa chuộng nhất là đấu trường trong cái phiên bản hoang dại nhất của nó.*

Bức thư số 8: Tiếp về đám đông và sự ẩn dật của triết gia

Bạn thân mến!

Trong thư phản hồi, bạn hỏi: "Giờ ông bảo tôi phải né đám đông, và trở về với những suy nghĩ của riêng mình? Vậy, những lời dạy Stoicism về việc ta phải sống chết hành động cho đời tốt đẹp hơn thì sao?"

Ồ, vậy bạn thực sự nghĩ tôi đang khuyến khích bạn không hành động hay sao? **Đây là lý do tôi chọn ẩn dật và xuất thế: tôi muốn cống hiến nhiều hơn, cho một cộng đồng lớn hơn**. Không một ngày thoải mái thư nhàn, thậm chí tôi còn thức đêm để mài giũa bản thân mình. Tôi chỉ chịu đầu hàng khi cơn buồn ngủ đánh gục mình, khi mà hai mắt không thể mở ra được nữa mà thôi.

Bề ngoài, bạn sẽ thấy tôi không những trốn tránh xã hội, mà cả kinh doanh, đúng, chính xác là cả những công việc kinh doanh (ý chỉ đó là một sự hy sinh lớn lao, vì lịch sử ghi nhận Seneca là 1 Warren Buffett của thời cổ, và đầu tư tài chính cũng như làm kinh doanh là thú vui của ông). **Bởi vì, công việc tôi đang hướng tới là cho hậu**

thế: chúng sẽ là những người hưởng lợi từ những tác phẩm của tôi. Tôi để lại trên những trang giấy vài lời khuyên có ích, cũng như những biện pháp răn đe. Tôi thấy chúng có ích đối với những vấn đề của chính mình, dù cho có không thể giải quyết triệt để, chúng cũng khiến những vấn đề đó không thể lan rộng thêm. Những thứ đúng đắn mà tôi chỉ có thể tìm ra trong giai đoạn nửa sau của cuộc đời này, sau khi đã phải trải qua quá nhiều mệt mỏi của trải nghiệm và đúc rút, tôi muốn để lại cho chúng.

Một trong số đó là:

Cẩn thận với những thứ làm thỏa mãn số đông, những món quà của thần may mắn. Hãy luôn giữ cảnh giác và thận trọng, đừng quá phấn khích với chúng khi bạn có được. Thử nghĩ xem có phải vì sự cám dỗ khiến cá bị cắn câu, thú bị săn không? Bạn nghĩ bạn đang có được may mắn khi có được những thứ vật chất giá trị, thực ra nó là một cái bẫy. Ta thường nghĩ ta kiểm soát chúng, nhưng thực ra chính chúng kiểm soát ta.

Sự nghiệp của bạn đã sang bên kia của sườn dốc. Để rời khỏi cuộc sống đầy tán dương nịnh nọt và xa hoa, hình tượng và ảnh hưởng của bạn phải dần bị lu mờ. Tuy nhiên, khi ở bên kia sườn dốc của sự nghiệp, nhiều khi bạn muốn cưỡng lại hay níu kéo cũng khó đấy nhé. Ta chỉ có thể hy vọng sẽ được "hạ cánh an toàn", nhưng nhiều khi điều đó là không thể. Thần may mắn không chỉ lật ngã ta, nó còn có thể lộn ngược mọi thứ và làm ta suy sụp hoàn toàn.

Vì vậy, cần luôn ghi nhớ quy tắc này: **chỉ chăm sóc nuông chiều cơ thể với mục đích duy nhất là để đảm bảo sức khỏe mà thôi. Rèn nó một cách nghiêm túc, để nó không thể chống lại những gì mà tâm trí sai bảo. Thức ăn chỉ để chấm dứt cơn đói, đồ uống chỉ để đã khát, quần áo chỉ để chống lạnh, và nhà cửa là chỗ trú thân nhằm tránh những hình thái khí hậu khắc nghiệt. Việc nhà được xây bởi rơm rạ hay những thứ đá cẩm thạch nhiều sắc màu nhập từ nước ngoài về bản chất đâu có gì khác**

biệt. Bởi vì, ở trong ngôi nhà xây toàn bằng vàng đâu chắc an toàn hơn ngôi nhà bằng rơm rạ đâu.

Hãy coi nhẹ tất cả những thừa thãi trong trang trí để show off: cần nhớ không gì khác ngoài tâm trí là có giá trị, và với một tâm trí sáng suốt, không thứ gì khác là đáng trân trọng.

Nếu tôi nhắc đi nhắc lại những điều ấy cho bản thân mình và để lại cho đời, liệu bạn còn cho rằng tôi làm ít hơn khi tôi còn đương chức, ký duyệt vài đơn bảo lãnh, đóng dấu chấp nhận vài lời thỉnh cầu hay làm cầu nối cho một vài ứng viên thượng nghị viện?

Bạn phải biết điều này: **một vài người mà bạn tưởng không làm gì lại đang làm những thứ vĩ đại**.

Giờ thì tôi phải đóng bức thư này. Như thường lệ, để tôi chia sẻ với bạn một câu nói của Epicurus mà tôi tìm thấy ngày hôm nay:

Ta cần trở thành nô lệ của triết học, nếu ta thực sự mong có được sự tự do tuyệt đối.

Nếu làm được thế, ta có thể tránh được những xao nhãng trong cuộc sống thường ngày, vì triết học ban cho ta sự tập trung vào những giá trị quan trọng nhất của cuộc đời.

Có lẽ bạn sẽ hỏi tại sao tôi dùng quá nhiều lời của Epicurus thay vì những câu nói của Stoicism, trường phái mà tôi được coi là một thành viên. Nhưng tại sao ta phải coi những câu nói ấy như tài sản của riêng Epicurus thay vì của cả cộng đồng? Rất nhiều nhà thơ nói những điều triết lý mà đâu phải là những triết gia (tôi có lẽ chả cần phải trích dẫn một người nào đó theo chủ nghĩa bi quan). Rất nhiều những câu triết lý hay có thể được tìm thấy ngay cả trong những vở kịch điệu bộ (ít dùng lời nói). Ví như câu nói của nhà hài kịch Publilius sau:

Bất cứ thứ gì đến với ta bởi cầu nguyện đều không phải của ta.

Tôi nhớ có lần bạn cũng nói một điều tương tự:

Thứ gì mà thần may mắn trao cho bạn không phải là của bạn.

Và một câu nữa bạn đã nói:

Thứ gì có thể được trao cho ta đều có thể bị lấy lại.

Tạm biệt.

Bức thư số 9: Liệu Thánh Nhân có cần bạn bè hay không ?

Bạn thân mến!
Bạn viết rằng bạn rất muốn biết ý kiến của tôi trước việc Epicurus đã chỉ trích những người đã nói rằng thánh nhân thì có thể hạnh phúc một mình và vì vậy không cần đến bạn bè. Epicurus viết như vậy trong bức thư cho một người bạn của ổng. Những người bị Epicurus chỉ trích ở đây là cánh Stilpo. Họ cho rằng thứ đáng quý nhất là một tâm trí lành mạnh và không thể bị ảnh hưởng.
Thực ra trong vấn đề này Stoics chúng tôi có lập trường khác với họ: **Stoics cho rằng thánh nhân có khả năng chiến thắng mọi khó khăn hay bất hạnh, nhưng vẫn cảm thấy chúng. Còn cánh Stilpo thì khẳng định thánh nhân không bao giờ có thể cảm thấy điều gì là khó khăn hay bất hạnh. Dù hai bên chia sẻ quan điểm rằng thánh nhân hoàn toàn có thể sống hạnh phúc một mình, điểm khác biệt là Stoics chúng tôi cho rằng dù đó là sự thật, ông ta vẫn mong muốn có bạn bè, hàng xóm và những người thân thiết.**

Để có thể nhìn nhận rõ việc thánh nhân có thể sống hạnh phúc một mình, nghĩ về điều này: nhiều khi họ cảm thấy hoàn toàn thoải mái trong một thân thể không còn toàn vẹn. Nếu cánh tay của ông ta bị chặt đứt trong chiến tranh hay vì bệnh tật, hoặc mắt của ông ta bị đui mù, **phần còn lại của cơ thể vẫn là đủ, và bạn sẽ không nhận thấy bất cứ một nét gì của sự đau khổ trong cuộc sống cũng như thái độ của ông ta**. Tuy nhiên, kể cả ông ta có không đau khổ về cánh tay bị chặt hay đôi mắt bị mù, thì ông ta vẫn biết rằng có cả 2 tay hay đôi mắt sáng vẫn tốt hơn. **Tương tự, ông ta hạnh phúc không phải vì ông ta không muốn có bạn bè, mà là ông ta có thể chịu đựng sự không có bạn bè trong thanh thản**.

Nhưng, thực tế khó lòng tin được ông ta sẽ có lúc nào không có bạn bè, vì với thánh nhân việc tìm được một người bạn đâu có khó. Cũng giống việc Phidias (*một nhà điêu khắc nổi tiếng*) có thể dễ dàng làm một bức tượng mới nếu một trong những sản phẩm của ông bị mất, thánh nhân cũng sẽ sử dụng nghệ thuật kết bạn để có được một người bạn mới nếu như ông ta mất một người.
Có lẽ bạn sẽ hỏi làm thế nào ổng có thể kiếm bạn dễ thế? Để tôi chia sẻ với bạn lời khuyên của Hecaton:

Có một thứ kết nối yêu thương mà không cần đến chất kích thích hay bùa chú: đó là sử dụng tình yêu của bạn. Hãy yêu, nếu bạn muốn được yêu.

Hơn nữa, thực ra việc khởi nguồn và xây dựng tình bạn cũng có cái thú của nó. Sự khác biệt giữa việc sở hữu một tình bạn đẹp và xây dựng nó cũng giống như thu hoạch và gieo trồng. **Thậm chí, Attalus đã nói: Việc kết bạn mới và xây dựng tình bạn thực ra thú vị hơn việc có một người bạn, cũng giống như với người nghệ sĩ, chính quá trình vẽ tranh mới là tuyệt vời, bức tranh chỉ là thành quả mà thôi. Sự tập trung toàn bộ tinh thần vào công việc tự nó tạo ra cảm giác sung sướng thăng hoa, dù cho kết quả có mỹ mãn và được đánh giá cao như thế nào cũng không thể sánh bằng. Hay nói cách khác, sau khi hoàn thành, người nghệ sĩ hưởng thụ thành quả của mình. Còn trong quá trình làm việc, người nghệ sĩ tận hưởng chính cái nghệ thuật ấy. Tương tự, thường ai cũng mong phải nhanh chóng trưởng thành, mà không biết được chính quá trình trưởng thành mới thực sự ngọt ngào và đáng để tận hưởng.**

Quay lại với chủ đề chính của chúng ta. Dù thánh nhân có thể hạnh phúc 1 mình, ông vẫn luôn mong muốn có bạn bè. Nếu không phải vì lý do gì khác, ông ta cũng muốn có người để bàn về những phẩm cách trong cuộc sống. Thực ra động cơ của thánh nhân không giống với những gì Epicurus đã viết: "để có người ngồi cạnh ông ta lúc ốm đau, hay giúp đỡ ông lúc tù túng hoạn nạn". Ngược lại, mục đích của thánh nhân là để có thể ngồi cạnh lúc bạn mình ốm đau, hay

đưa tay giúp đỡ khi bạn mình tù túng hoạn nạn. Ai mà mong kết bạn chỉ vì lợi ích của mình sẽ không thể có một tình bạn lâu dài. Tình bạn bắt đầu bằng thứ gì sẽ kết thúc bằng thứ ấy. Nếu bắt đầu bằng lợi ích, sẽ kết thúc khi lợi ích không còn. Thứ ấy có lẽ thường được gọi là bè chứ chả phải bạn (*kiểu kiểu vậy, mình không tìm được cụm nào trong tiếng Việt giống với fair-weather friendship*).
Giống với việc ta thường thấy người giàu thì có nhiều "bạn" xung quanh, nhưng khi sa cơ thì y như rằng bặt tăm chẳng thấy mặt một ai hết: **bọn chúng bỏ đi hết vào đúng lúc chúng có cơ hội để chứng minh tình cảm bạn bè**. Vậy nên mới có bao điển tích truyện xưa về những người bạn bỏ rơi hay phản bội lẫn nhau.

Tôi muốn nhắc lại một lần nữa, người nào kết bạn chỉ vì những động cơ cá nhân thì cũng sẽ chấm dứt tình bạn khi mà những động cơ ấy không còn nữa. Một khoản tiền nào đó đôi khi cũng có thể cắt đứt tình bạn.

"Tại sao lại phải kết bạn?" Để có một người tôi có thể chết vì, để có người bầu bạn khi tôi bị lưu đày, hay để có một người mà tôi có thể cứu số phận, dù có phải hy sinh bản thân mình. Nghe thì cao đẹp đấy, nhưng về bản chất ngay cả những thứ đao to búa lớn ấy thực ra cũng giống với vụ kinh doanh hơn là một tình bạn, vì chung quy lại chúng cũng chỉ mang mục đích làm người nói cảm thấy mình cao cả mà thôi.

Thêm nữa, không ai nghi ngờ tình yêu chính là một biểu hiện đặc biệt của tình bạn. Có người còn nói tình yêu là tình bạn ở cái đỉnh cao điên khùng của nó. Vậy, thử hỏi có ai thực sự yêu mà nghĩ đến lợi ích hay không? Hay chỉ vì đam mê, hay vì chiến thắng? Khi thực sự yêu thì tình yêu là tất cả. Tuy nhiên, nó tác động xấu đến tâm trí bởi ước muốn có được người kia (*tức là muốn một thứ mà mình không thể kiểm soát hoàn toàn, còn phụ thuộc vào ý muốn của người kia nữa*). Vì vậy, có lẽ ta cần phải cẩn thận với cảm xúc của mình, dù cho chúng thường đến từ một cội nguồn cao quý hơn (*từ thứ cao quý là tình yêu, dẫn đến cảm xúc xấu là muốn chiếm đoạt*).

Bạn nói: "Câu hỏi của chúng ta không phải về việc liệu tình bạn bản thân nó có đáng giá hay không". Ngược lại, đó chính là là điều ta cần phải bàn tới. Vì nếu tình bạn là xứng đáng để ta cố gắng, thì thánh nhân nên cố gắng vì nó. Vậy, ông ta sẽ phải làm thế nào? **Như cách mà các nghệ sĩ làm ra những thứ đẹp đẽ thiêng liêng, không phải vì lợi nhuận, và không bị ảnh hưởng bởi tính hay thay đổi của thời cuộc. Sự cao quý của tình bạn sẽ bị mất ngay khi một người trong đó nghĩ đến những lợi ích của mình.**

Thánh nhân thì thường hạnh phúc một mình. Bạn tôi ơi, có quá nhiều người diễn giải nhầm câu này. Họ cô lập ông ta với cuộc đời. Sự thực là, ta cần phải đặt ra ranh giới cho câu khẳng định ấy và việc diễn giải nó xa đến đâu. Thánh nhân có thể sống hạnh phúc một mình, điều ấy đúng, nhưng là nếu ta xét về một cuộc sống danh dự với những phẩm cách của con người, chứ không phải là cái sống trong toàn thể. Vì cái sống trong toàn thể đòi hỏi thánh nhân cũng phải có những mối quan hệ với bạn bè, người thân, thậm chí là những người xung quanh ông. Nhưng khi xét về việc sống một cách danh dự và thanh cao, thì một người chỉ cần có một tâm trí lành mạnh, luôn bình thản và không bị ảnh hưởng bởi sự đời là đủ.

Một thứ bạn cũng nên biết là sự phân biệt của Chrysippus. **Ông ấy nói rằng dù đúng là thánh nhân không (bao giờ) thiếu thứ gì, ông ta vẫn có rất nhiều thứ ông ta dùng đến trong cuộc sống. Ngược lại, thằng ngốc thì chẳng dùng được cái gì nên hồn, mà nó lại thiếu thốn mọi thứ. Thánh nhân vẫn dùng đến mắt mũi chân tay cho những công việc hằng ngày, nhưng ông ta không bao giờ thiếu thứ gì. Vì thiếu tức là cần, mà cần tức là đã phụ thuộc vào thứ bên ngoài tâm trí rồi.**

Vì vậy, dù cho ông ta có thể hoàn toàn hạnh phúc một mình, ông ta vẫn có bạn bè, và thậm chí muốn có càng nhiều bạn càng tốt. Nhưng, ông ta muốn vậy không phải là để có một cuộc sống danh dự và tốt đẹp, vì điều đó hơn ai hết, ông ta biết rõ chỉ có thể xuất phát từ bên trong mà thôi. Nếu bạn tìm kiếm hạnh phúc từ bất cứ

thứ gì bên ngoài, bạn sẽ trở thành nô lệ của số phận (hay thần may mắn).

Nhưng, cuộc sống của thánh nhân sẽ như thế nào nếu ông ấy thiếu vắng bạn bè do bị bắt, bị lưu đày đến một nơi nào khác, như trên một sa mạc chẳng hạn? Đó chính là cuộc sống của Jupiter khi mà thế giới chưa bị tách biệt, khi mà toàn bộ các vị chúa chỉ là một. Tức là ông ấy dành thời gian với bản thân mình, và thoải mái với hoàn cảnh như thế. Ông ấy tìm về bên trong và chấp nhận là bạn của chính mình.

Tuy nhiên, ngay khi có thể, ông ta sẽ vẫn kết bạn, có vợ, có con. **Thứ thôi thúc ông ta kết bạn không phải là lợi ích của ổng, mà là đặc tính tự nhiên của loài người, vì con người vốn là một sinh vật mang tính cộng đồng. Khó ai có thể chấp nhận sự cô đơn trong một thời gian dài.**

Mặc dù thánh nhân yêu bạn bè và người thân sâu sắc, coi họ như bản thể của chính mình, ông ấy vẫn luôn ghi nhớ rằng thứ quan trọng nhất chỉ là tâm trí, tức là thứ ở bên trong mà thôi, giống như những gì mà Stilpo đã làm. **Quê hương của Stilpo bị xâm lược, vợ con bị giết, nhưng ông ta vẫn sống. Khi mà kẻ thù hỏi ông có mất mát điều gì không, ông ta trả lời: "Không. Tất cả những thứ giá trị đều còn lại với ta"**. Thật dũng cảm và can trường: ông ta làm cho chiến thắng của kẻ thù trở nên vô nghĩa. **Ta không mất mát gì cả, ông ta nói, và khiến kẻ thù tự hỏi liệu chúng có thực sự thắng hay không**. "Tất cả những thứ giá trị vẫn còn với ta" - ông ta ý chỉ **sự dũng cảm, sự công bằng, sự thông thái, và cái suy nghĩ rằng không có một thứ gì thực sự có giá trị có thể bị lấy mất**. Chúng ta thường kinh ngạc nhìn những con vật vượt qua ngọn lửa mà không bị thương tật. Vậy, sẽ thế nào nếu ta có thể thấy một người vượt trên những thứ khủng khiếp hơn nhiều: lửa, kiếm, và sự hủy hoại tàn ác của kẻ thù, mà vẫn có thể hiên ngang đến vậy. **Bạn thấy không, đôi khi đánh bại cả một dân tộc còn dễ hơn đánh bại một con người như thế.**

Những câu nói của Stilpo luôn được chia sẻ với sự kính trọng trong trường phái Stoicism chúng tôi. Ông ấy là tấm gương mà chúng tôi muốn hướng tới trong cuộc đời, người có những phẩm cách đủ để vượt qua tất cả những khổ đau nghiệt ngã nhất của cuộc sống. **Mà, chính những đau khổ ấy lại làm nên vinh quang của ông.**

Nhưng đâu chỉ riêng Stoics chúng tôi trân trọng những lời ấy. Chính Epicurus, dù đã quá nhiều lần chỉ trích Stilpo, cũng đã nói điều tương tự.

Bất cứ ai không tin rằng những thứ mình có là đủ, sẽ luôn đau khổ, dù cho hắn ta có là bá chủ thế giới.

Hay: **Khốn khổ thay, người không thể cảm nhận được hạnh phúc trong tâm mình, dù có cả thế giới dưới chân cũng vậy mà thôi**.

Nhưng, để bạn nhớ suy nghĩ ấy thực ra rất phổ biến, tức là chả có của nợ gì to tát triết học, câu nói sau đây là từ một ông nhà thơ trào phúng:

Không ai thực sự hạnh phúc khi bản thân không thực sự tin điều ấy.

Nếu bạn nghĩ một hoàn cảnh là bất hạnh, thì sự thực là hoàn cảnh ấy rất bình thường và xảy đến với hàng tỷ người trong cuộc sống cũng đâu có gì quan trọng?

Nhưng, bạn nói, vậy còn ông A với những đồng tiền nhơ bẩn của mình, hay ông B với bao nô lệ và bản thân ông thì nịnh nọt 1 đống quan chức để giữ sự giàu có, thì sao? Nếu bất cứ ai trong 2 người họ có thể nói cuộc sống của họ là tốt đẹp, thì liệu điều đó có nghĩa lý gì không?

Bạn phải nhớ, điều mà người ta nói thường không quan trọng. Quan trọng là điều người ta nghĩ. Và cũng không phải suy nghĩ trong 1 khoảnh khắc, mà là suy nghĩ qua thời gian.

Mà thôi, bạn cần gì bận tâm đến việc nhiều thứ vẫn được thần may mắn ban cho những người không xứng đáng. Chỉ có những người thông thái mới có thể cảm thấy thoải mái với những gì mình có, còn bọn ngu ngốc thì dù có bao nhiêu chúng vẫn cứ không thể thỏa mãn, và vì vậy chúng vẫn sẽ đau khổ trong cái sung sướng vật chất bề ngoài của chúng mà thôi.

Tạm biệt!

Bức thư số 10: Tại sao hầu hết mọi người không nên sống một mình, nhưng bạn thì nên!

Bạn thân mến!
Tôi sẽ không thay đổi ý kiến của mình về vấn đề đám đông. Tránh đám đông, tránh túm năm tụm ba, thậm chí tránh cả nói chuyện với một người bạn (*Lời người dịch: mình đoán ở đây ý của Seneca là cần dành phần lớn thời gian để hoàn thiện mình và rèn luyện những phẩm cách. Vì Stoicism luôn thừa nhận việc con người là một sinh vật cộng đồng, nên không thể có chuyện Seneca khuyến khích sự cô lập hoàn toàn. Tuy nhiên, việc một người không thực sự vững vàng mà đã dành nhiều thời gian với đám đông hay bạn bè thường dễ bị ảnh hưởng*). Không có ai khiến tôi muốn chia sẻ bạn cả. Tôi muốn nói, hãy học cách làm bạn với chính bản thân mình trước đã.

Ờ thì, có một giai thoại về Crates, học trò của Stilpo, một lần tình cờ nhìn thấy cậu trai trẻ vừa đi vừa lẩm bẩm một mình, bèn hỏi cậu cậu đang nói chuyện với ai. Cậu ta bảo cậu chỉ đang nói với chính mình. Crates đã trả lời: “Cẩn thận. Vì cậu đang nói với một người xấu đấy”.

Nhưng bạn đừng quá lo lắng vì điều đó. Thẳng thắn mà nói, hầu hết mọi người đều không nên ở một mình, bởi vì họ chưa có được một tâm trí vững vàng và sự kiên định với những phẩm cách của mình. Cụ thể hơn, cũng giống như khi người ta hoang mang, thất vọng hay lo lắng, chúng ta để mắt đến họ thường xuyên hơn, để tránh những việc không hay có thể xảy ra. Trong những hoàn cảnh ấy, họ sẽ dễ

bị ảnh hưởng bởi những suy nghĩ tiêu cực, cả về người khác cũng như về chính họ. Thậm chí, tâm trí họ có thể sẽ lôi ra những suy nghĩ xấu xa và tội lỗi, và khiến nó không thể kiểm soát được nữa.

Lợi ích duy nhất của việc ở một mình là một người có thể thẳng thắn mà nhìn nhận mọi thứ về bản thân, mà không sợ bị ai dòm ngó hay ngồi lê đôi mách. Nhưng những tên khờ thì không thể hưởng lợi ích này, vì hắn phản bội chính hắn.

Nhưng, với bạn, tôi chỉ mong bạn có thể ở một mình, hơn là bên cạnh bất kỳ một người nào khác mà tôi có thể nghĩ đến. Tôi vẫn nhớ bạn đã dũng cảm thế nào khi nói ra những điều quan trọng, sự khẳng khái và mạnh mẽ trong câu từ của bạn. Tôi như nhìn thấy ánh sáng trong giây phút đó, và nói với bản thân mình rằng: “Những lời ấy không đến từ kiến thức của bạn, chúng có thể hiện một phần tài năng bẩm sinh”. Bạn khác với người bình thường, vì bạn nhìn thấy những thứ sâu sắc hơn.

Đó là cách bạn nên nói, đó là cách bạn nên sống cuộc sống này. Đừng để bất cứ thứ gì có thể làm bạn nản lòng. Dù bạn chỉ mới cám ơn Chúa trời đã cho bạn toại nguyện ước vọng cũ, hãy ngay lập tức đặt ra mục tiêu mới. **Trước nhất hãy ước mình luôn có được một tâm trí sáng suốt và một sức khỏe tinh thần, và sau đó mới đến sức khỏe thể chất. Hãy luôn kiên định trong những lời cầu nguyện của mình, và nhớ đừng bao giờ cầu xin điều gì không thuộc về bạn** (*ý chỉ những thứ bên ngoài, những thứ mà ta không thể kiểm soát được hoàn toàn. Với Stoicism, những thứ thực sự thuộc về 1 con người chỉ là tâm trí và sự tự chủ trong việc ra quyết định của họ*).

Giờ thì để tôi chia sẻ với bạn thứ tôi đọc được ngày hôm nay từ Athenodorus:

Khi nào bạn có thể chắc chắn rằng bạn không bị ràng buộc bởi những mong muốn của mình: khi bạn cảm thấy mình có thể nói cho cả thế giới biết những lời mà bản thân muốn cầu xin Chúa.

Bạn có thấy sự mâu thuẫn đến nực cười của người đời hay không? Khi mà những lời cầu nguyện của họ thật đáng hổ thẹn, họ thì thầm chúng với Chúa; và nếu có ai cố gắng nghe họ, họ ngượng ngùng và chuyển sang im lặng hoàn toàn. Những thứ họ không dám để cho người khác nghe được, họ đi nói với Chúa.

Đây mới là điều ta nên làm:

Sống với loài người như thể Chúa đang theo dõi bạn, và nói với Chúa như thể tất cả mọi người đều có thể nghe bạn.

Tạm biệt!

Bức thư số 11: Về đỏ mặt, hay cách mà tự nhiên nhắc ta nhớ về sức mạnh của nó

Bạn thân mến!
Từ cuộc đối thoại với chàng trai bạn giới thiệu, ngay lập tức tôi cảm nhận được tài năng và sự thông minh của cậu ấy, và thậm chí là bao xa cậu đã đi được trên con đường phát triển bản thân mình. Nó thể hiện qua cách cậu nói chuyện và trả lời những câu hỏi mà không có sự chuẩn bị từ trước, những thứ ta có thể tin tưởng. Khi tập trung suy nghĩ cậu thường đỏ mặt, bởi đơn giản đó là dấu hiệu tự nhiên thường gặp ở những người trẻ tuổi mà chắc khó có thể thay đổi hay kiểm soát được.

Tôi đoán chắc dấu hiệu ấy sẽ theo cậu ta dù sau này khi đã qua tuổi trưởng thành, ngay cả khi cậu ta có trở thành con người thông thái với một tâm trí vững vàng không bị lay động bởi những thói xấu trong cuộc sống. Vì những dấu hiệu tự nhiên thường không thể bị xóa bỏ dù cho một người có trở nên sáng suốt thông thái đến đâu đi chăng nữa: nếu chúng được gắn với ta từ khi sinh ra, những dấu hiệu có thể giảm đi theo thời gian, nhưng không thể bị loại bỏ hoàn toàn. Bằng chứng là có những người, dù cho đã đạt đến cảnh giới của mức độ kiểm soát bản thân, vẫn toát mồ hôi lạnh mỗi khi xuất hiện trước công chúng, như thể họ bị ngợp, mệt mỏi và nóng bức.

Những người khác lại cảm thấy đôi chân của họ trở nên yếu đuối và có thể quỵ bất cứ lúc nào trước mỗi bài nói, hay hai hàm răng đánh vào nhau cầm cập, môi mím lại, vv. Dù họ có luyện tập hàng trăm hàng nghìn lần, những thứ đó dường như không thể mất đi.

Bạn thấy không, tự nhiên có những cách để nhắc nhở chúng ta về sức mạnh của nó. Ngay cả những con người toàn diện hoàn hảo nhất cũng không thể chống lại hoàn toàn những dấu hiệu mà tự nhiên đã gán cho họ. Tôi đoan chắc đỏ mặt là một trong những dấu hiệu như thế, vì những người trưởng thành đứng đắn nhất cũng không thể tránh khỏi nó, dù đúng là nó thường được thấy hơn ở những người trẻ tuổi, khi mà dòng máu nóng của nhiệt huyết và đam mê vẫn được coi là chảy mạnh hơn trong họ. Tuy nhiên, như đã nói, ta vẫn có thể thấy nó ở những người cao tuổi, nhiều kinh nghiệm và cả những chuyên gia về các lĩnh vực trong cuộc sống.

Bên cạnh đó, lịch sử cho thấy một vài người lại trở nên đặc biệt nguy hiểm khi họ đỏ mặt, cứ như thể toàn bộ sự hổ thẹn của họ đã phát ra ngoài (nên họ có thể thoải mái làm những điều xấu xa). Ví dụ, ta đã biết Sulla trở nên cực kỳ tàn bạo khi đỏ mặt. Hay, không gì nhạy cảm hơn da mặt của Pompey, mỗi lần hắn ngồi với bạn bè là hắn đỏ mặt, và đặc biệt trước mỗi bài nói. Tôi còn nhớ Fabianus đã đỏ mặt như thế nào khi bị gọi ra làm chứng trước nghị viện, dù cho ông là một nhà diễn thuyết đại tài.

Như vậy, ta có thể thấy dấu hiệu ấy không thể hiện một yếu điểm nào về tâm trí hết. Thực ra nó thường xuất hiện khi có sự thay đổi của hoàn cảnh, và thường ảnh hưởng rõ rệt hơn trên những người thiếu kinh nghiệm, khiến họ trở nên cứng nhắc hay đỏ mặt. Một nguyên nhân khác cũng có thể đề cập đến, ta cần phải chấp nhận rằng, nếu có những người máu chậm, thì có những người máu nóng dễ dàng được đưa lên mặt hơn. **Như tôi đã nói, không một sự trưởng thành hay thông thái nào mà bạn đạt được có thể hoàn toàn loại bỏ nó. Vì nếu sự thông thái có thể loại bỏ những dấu hiệu như vậy, nó sẽ vượt qua tự nhiên. Nhưng không, những thuộc tính ta nhận được từ lúc sinh ra thường sẽ theo ta suốt**

đời. Chúng không thể bị loại bỏ, hay thậm chí là bị kiểm soát và xuất hiện lúc nào ta muốn chúng xuất hiện.

Các diễn viên thường tìm cách đồng hóa cảm xúc của mình với nhân vật: họ thể hiện nỗi sợ hãi run rẩy, họ làm mọi thứ để lộ ra nỗi buồn, nhưng khi bị yêu cầu phải đỏ mặt, họ chỉ có cách cúi đầu, hạ giọng, và nhìn chằm chằm xuống đất. Điều tôi muốn nói là họ không thể bắt mình đỏ mặt được, vì chỉ có tự nhiên mới có thể làm ra dấu hiệu ấy mà thôi. Nó đến và đi như tự nhiên muốn thế.

Bức thư này đã đến lúc kết thúc, bằng một câu nói mà tôi hy vọng bạn có thể luôn giữ trong đầu:
"Chúng ta nên vun đắp một tình cảm yêu mến tôn thờ đặc biệt cho một vài người và thường xuyên nghĩ đến họ, để có thể sống như thể họ đang nhìn và động viên chúng ta trên con đường rèn luyện bản thân mình".

Ừ thì, lại một lần nữa, câu nói ấy đến từ Epicurus. Và lại một lần nữa, nó giá trị vô cùng. **Vì thông thường chỉ cần có 1 nhân chứng khi ai đó toan tính làm điều xấu, anh ta sẽ kìm được mình không làm điều đó nữa. Vì vậy nên hãy để tâm trí có một (vài) người nó có thể tôn trọng ở mức cao nhất, người mà chỉ cần nghĩ đến thôi ta đã thấy sự cao quý của họ**.

Thực sự đáng quý, người có thể cải thiện ta ngay cả khi họ không ở cạnh ta. Nhưng, bạn biết không, bản thân chúng ta cũng đáng quý không kém, nếu có thể dùng sự tôn kính đến một người để cải thiện chính bản thân mình. Vì nếu ta có thể làm được vậy, ta sẽ sớm trở thành người để người khác có thể nhớ về và làm theo. Hãy chọn Cato, hoặc, nếu bạn nghĩ Cato quá khắt khe, hãy nghĩ đến Laelius, người hiền hòa hơn một chút. Hay chọn bất cứ ai mà bạn ngưỡng mộ vì thái độ sống, những hành động và lời nói của người ấy, hay thậm chí là khuôn mặt, vì khuôn mặt thường phản ánh độ sáng suốt của tâm trí. Giữ họ luôn trước mặt bạn như một hình mẫu để bảo vệ bạn khỏi những thói xấu và tư tưởng không lành mạnh.

Bởi vì, ta đâu thể làm thẳng một thứ gì nếu ta không có thước.

Tạm biệt!

Bức thư số 12: Về tuổi già và một cách để đón nhận cuộc sống mỗi ngày

Bạn thân mến!

Giờ đây, mọi thứ tôi nhìn, mọi nơi tôi đi qua đều nhắc tôi nhớ đến tuổi già của mình. Về thăm căn biệt thư nơi rìa thành phố, tôi bắt đầu kêu ca với người quản gia vì những khoản phải bỏ ra để tu bổ ngôi nhà khi nó dần xuống cấp theo năm tháng. Ông ta chỉ biết cố gắng bào chữa rằng đó không phải lỗi của ổng, rằng ổng đã làm hết sức mình, nhưng ngôi nhà đã có tuổi rồi. **Ờ thì, hình như căn biệt thự ấy cũng xấp xỉ tuổi tôi. Vậy bạn đủ hiểu tôi đã đến mức nào, khi mà ngay cả đá tảng xây nhà cũng đã trở nên hư mòn đến vậy.**

Bực bội với ông ta, tôi tìm mọi thứ có thể để mà trì triết. “Những cái cây tiêu huyền kia”, tôi nói, “rõ ràng là bị bỏ rơi. Chúng thậm chí không có lá, cành thì khô héo xương xẩu dưới nắng, thân thì bạc phếch và vỏ cây thì bong ra từng lớp. Ông giải thích sao về chúng, rõ ràng chúng đã không được chăm sóc và tưới bón cẩn thận”.

Ông ấy đâm hoảng, một mực thề trước bàn thờ tiên tổ rằng vẫn luôn cố gắng chăm sóc chúng cẩn thận, nhưng chúng cũng đã già cỗi cả rồi. Để tôi nói nhỏ với bạn thôi nhé, chính tôi đã trồng những cái cây ấy đấy, và đã háo hức khi được nhìn thấy những chiếc lá đầu tiên lộ ra (*mình đoán chắc ý của Seneca là chúng cũng hàng 5 70 chục tuổi rồi*).

Quay ra phía cửa, tôi hỏi: “Ai đó”? Người quản gia trả lời: “Ông ấy cũng già yếu rồi. Ngài đã đúng khi chặn ông ta ở cửa. Ông ta đang định đi ra ngoài”. Tôi mỉa mai: “Ông lôi con người này ở đâu ra vậy? Thật khôn ngoan khi thuê một người sắp xuống lỗ như thế này nhỉ?”.

Nhưng người đó nói: “Ngài không nhận ra tôi. Tôi là Felicio. Ngài thường mang cho tôi những thứ đồ chơi nho nhỏ. Tôi là con của người quản gia trước, người vẫn thường chơi đùa cùng ngài lúc bé”.

Ôi không thể nào. Là thằng nhóc ngày xưa đây sao?

Đấy là cách căn biệt thự nhắc tôi về ảnh hưởng của tuổi già. Nhưng hãy để tôi được trân trọng và giữ gìn nó.

Thực ra tôi tin tuổi già cũng có thể tràn đầy hạnh phúc, nếu một người biết sử dụng nó đúng cách. Bạn nghĩ thử xem, hoa quả ngon nhất là ngay trước khi nó bị hỏng, hay tuổi teen có lẽ đẹp nhất năm 18 19. Rồi nữa, với người biết thưởng rượu, chén cuối luôn mang lại một cảm giác lâng lâng khó tả, đưa đẩy anh ta đến ngưỡng say. Mỗi niềm vui thích dường như luôn ngọt ngào nhất vào phút cuối. Tương tự như vậy, khoảng thời gian tuyệt vời nhất của cuộc đời hoàn toàn có thể là bên kia sườn dốc, đặc biệt là ngay trước cái chết. Ngay cả khoảng thời gian chờ chết, tôi tin cũng có cái hay của nó bạn nhé. Mà kể cả không, nó cũng có điều này: một người sẽ không còn cảm thấy cần thứ gì nữa. Thông thái làm sao giây phút ấy, khi ta nhận ra sự phù phiếm của những đam mê dục vọng đã đeo bám ta cả đời, để tận hưởng cảm giác tự do thoát trần.

Bạn nói: “Nhưng thật đau khổ khi cái chết ngay trước mặt mình”. Thứ nhất, bạn nên nhớ cái chết ở trước mặt tất cả mọi người, không kể trẻ già gái trai, vì cái chết đâu có quan tâm đến tuổi tác của một người. Thứ hai, không ai là quá già đến nỗi không thể mong ước được sống thêm 1 ngày nữa - một ngày cũng giống như một nấc trên chiếc thang cuộc đời.

Ta có thể xem cuộc đời như một chuỗi những vòng tròn mà vòng này bao trùm vòng khác. Vòng lớn nhất là cả cuộc đời. Vòng thứ hai nhỏ hơn ở trong nó, chứa đựng khoảng thời gian của tuổi trẻ; rồi vòng thứ ba nhỏ hơn nữa (nhưng cũng là một vòng tròn), chứa đựng thời thơ ấu. Cũng tương tự như nếu ta xét, một năm hoàn

toàn chứa đựng đầy đủ sự kiện, những sướng vui buồn khổ mà nếu nhân lên sẽ phản ánh cả cuộc đời. Rồi đến một tháng, hay thậm chí một ngày cũng thế, cũng có đủ cả ngày và đêm, có bình minh và hoàng hôn. Chính vì vậy mà Heraclitus đã nói:

Một ngày cũng như mọi ngày.

Câu nói ấy thường được hiểu theo nhiều nghĩa. Người thì cho rằng như ở đây tức là về số lượng - 24 giờ. Điều đó đúng, vì bất kể sự tương đối của ngày và đêm, một ngày vẫn được quy định như thế. Người khác lại hiểu rằng ở đây, mọi ngày đều giống nhau về về bản chất tự nhiên, vì ngay cả ngày dài nhất cũng phải có đủ cả ánh sáng và bóng tối (*sự khác biệt là ở định nghĩa đầu tiên: thời gian là thứ do con người đặt ra*). **Vì vậy, mỗi ngày nên được coi là một kết thúc, như thể nó cũng trọn vẹn như chính một cuộc đời.**

Pacuvius, người đã chiếm cả Syria, từng điên khùng đến nỗi tổ chức lễ tang cho chính ổng mỗi ngày, với rượu và bữa tiệc vĩnh biệt. Sau bữa tiệc, ông ấy được đưa vào buồng riêng trong tiếng vỗ tay và cầu nguyện của mọi người: “Cuộc sống vậy là hết! Cuộc sống vậy là hết!”. Mỗi ngày ông ấy đều làm vậy.

Thực ra tôi nghĩ chúng ta cũng nên làm tương tự, tất nhiên không phải vì điên khùng như ông ấy, mà lại rất sáng suốt. Vui mừng và cảm động, hãy nói với chính bản thân mình trước khi đi ngủ:

Tôi đã hoàn thành cuộc sống của ngày hôm nay. Tôi đã can đảm mà đối mặt với tất cả những thứ tự nhiên xếp đặt cho mình.

Nếu Chúa cho ta sống thêm ngày mai, hãy trân trọng nhận lấy ân huệ ấy. Người hạnh phúc nhất, người mà không bị ảnh hưởng bởi bất cứ tài sản hay thứ gì bên ngoài, là người đợi chờ ngày mai với không một lo toan. Người nào có thể nói: “Tôi đã hoàn thành cuộc đời ngày hôm nay”, sẽ thức dậy ngày mai một cách tràn trề sinh lực để trở thành người có ích, vì anh ta biết trân trọng khi được ban cho một ngày mới.

Giờ là lúc kết thúc lá thư này. Tôi biết tôi biết, bạn mong muốn một thứ gì đó đúng không. Đây là thứ tôi muốn chia sẻ với bạn ngày hôm nay:

Thực sự khó chịu khi phải sống trong kìm hãm đè nén, nhưng đâu có kìm hãm đè nén nào có thể bắt ép ta chọn sống trong kìm hãm đè nén.

Bạn hỏi: “Làm sao có thể?” Đúng vậy đấy, bạn phải nhớ rằng con đường đến với tự do (*ý chỉ sự giải thoát*) luôn mở ra trước mặt mỗi người, với rất nhiều cách và vô cùng dễ dàng. Với điều đó, chúng ta cần phải cảm ơn Chúa, vì không ai bị buộc phải duy trì sự sống nếu không muốn. Chúng ta có thể tự mình phá nát những đè nén tù ngục của cuộc đời để giải thoát chính mình.

Bạn phàn nàn: “Lại những lời của Epicurus. Tại sao ông cứ phải dùng những "tài sản" của đối thủ như vậy? Phải chăng ông đang ca ngợi và tạo tiếng tăm cho trường phái đối lập với trường phái của ông?”

Vậy là bạn lại quên mất giá trị cốt lõi rồi: **Nếu một điều gì đó là đúng, bất kể ai nói nó sẽ vẫn đúng**. Tôi sẽ tiếp tục nói với bạn những điều Epicurus đã nói, không sai một chữ, để những người chỉ quan tâm đến tên tuổi hay tiếng tăm của người nói thay vì đánh giá nội dung cũng chẳng thể phàn nàn. Bởi vì chỉ có thế chúng mới hiểu được rằng: **Chân lý sẽ được gìn giữ và bảo vệ bởi tất cả mọi người.**

Tạm biệt!

Bức thư số 13: Đôi điều về nỗi sợ

Bạn thân mến!

Bạn có thừa quyết tâm, tôi biết. Ngay cả trước khi bạn bắt đầu trang bị cho mình những kiến thức triết học về cách để có một tâm trí vững vàng (có thể chiến thắng mọi nghịch cảnh), bạn đã tự cảm nhận được rằng mình khá dũng cảm đối mặt với khó khăn thử thách trong cuộc đời. Vậy nên có thể nói những vấn đề và kiến thức triết

học chỉ làm bạn thêm mạnh mẽ và vững vàng hơn, và thậm chí khiến bạn hào hứng hơn để đối mặt với khó khăn, như một cách để kiểm chứng sự dũng cảm của bản thân. **Một người không thể nào biết rõ sức mạnh nội lực của mình cho đến khi anh ta phải đối mặt với hàng loạt những khó khăn từ mọi bề, hay chí ít là khi chúng đến rất gần. Đó là cách một tâm trí kiên định và vững vàng lộ diện, khi nó chứng tỏ rằng không một điều kiện ngoại cảnh hay đánh giá nào từ bên ngoài có thể ảnh hưởng đến nó.**

Ta vẫn thường nghe: Lửa thử vàng, gian nan thử sức. Điển hình như, một tay đấm nhà nghề mà chưa bao giờ bị đấm trúng thì không thể lì lợm mà bước vào những trận quan trọng. Chỉ có tay đấm nào đã phải nhìn thấy máu mình đổ, nghe thấy răng mình đập vào nhau, nằm thẳng cẳng dưới đòn đấm của đối thủ để rồi lại cố gắng gượng dậy, người mà dù có bại trận, cũng không bao giờ chịu thất bại về tinh thần, và sẽ trở lại lợi hại gấp bội – đó mới là người mà ta có thể tin tưởng, là người sẽ bước vào sàn đấu với niềm tin mãnh liệt vào chiến thắng của bản thân. Hãy dùng ẩn dụ ấy như nguồn cảm hứng của bạn: dù vận mệnh có thường đẩy bạn vào khó khăn gian khổ, đừng bao giờ đầu hàng: bạn sẽ tiếp tục nhảy lên sàn đấu (*với số mệnh*) và đứng vững trên đôi chân của mình. Bởi vì lòng dũng cảm sẽ tăng lên sau mỗi thử thách.

Tuy nhiên, có một vài thứ tôi muốn lưu ý thêm với bạn:

Nhiều thứ khiến ta hoảng sợ mà thực ra lại không có chút ảnh hưởng thực tế nào đến ta. Tức là chúng ta thường bị hoảng loạn bởi chính những suy nghĩ của mình. Nếu xét từ trường phái của tôi (Stoicism), các danh nhân đã dặn rằng rất nhiều thứ khiến mọi người phiền não và rên rỉ ỉ ôi, thường nếu xét kỹ thì chỉ là những thứ nhỏ nhặt, thậm chí không đáng để quan tâm. Nhưng hãy tạm bỏ qua điều ấy, dù nó hoàn toàn đúng. Lời khuyên của tôi dành cho bạn là: **đừng hoảng loạn trước khi bất hạnh hay thử thách thực sự xảy đến**. Nhiều thứ bạn sợ như chết đến nơi lại không bao giờ xảy ra.

Nhiều thứ giày vò tâm trí ta sớm hơn cần thiết, thậm chí khi mà ta chẳng nên lo lắng về chúng. **Hơi buồn nhưng phải thừa nhận rằng: ta thường tự thêm thắt vào nỗi lo của chính mình, hoặc thổi phồng chúng, hoặc lo nghĩ quá xa xôi.**

Giờ hãy xét đến điều này một chút, khó khăn có thể ảnh hưởng rất khác biệt đến mỗi người. Cũng giống như việc có những thứ bạn coi là nhẹ như lông hồng thì với tôi lại rất đỗi quan trọng. Tôi đã biết nhiều người có thể dũng cảm mà cười lớn khi bị đánh đập hay phải chịu hình phạt kẹp tay chân, trong khi có những đứa rên như cha chết khi bị tát nhẹ. Vậy những thứ ấy là thực sự có sức mạnh, hay vì ta yếu, điều này ta cũng sẽ bàn sau.

Điều mà tôi đang muốn nhắc nhở bạn là một thứ khác: **bất cứ khi nào những người xung quanh bắt đầu thuyết phục bạn rằng bạn nên lo lắng bất an về điều gì đó, hãy tự vấn chính cảm xúc của bạn thay vì nghe những gì họ nói. Hãy xét lại nghị lực và sức chịu đựng của chính mình, vì chỉ có bạn mới đánh giá đúng được tình hình mà thôi**. Hãy tự hỏi chính bạn rằng: "Điều gì khiến họ tỏ ra ái ngại cho mình? Tại sao họ phải tránh mình, như thể tai hoạ hay sự không may này có thể lây lan sang cho họ. Liệu thực sự có điều gì xấu trong điều kiện hiện tại của mình hay không? Hay chỉ do những lời đồn thổi bàn tán mà khiến cho sự bé xé ra to.

Bạn hỏi: "Làm sao tôi có thể biết rằng bản thân mình đang lo lắng về một điều thực tế hay chỉ do tưởng tượng ra?" Đây là thước đo cho bạn. Chúng ta bị giày vò bởi những thứ trong quá khứ, hoặc sẽ đến trong tương lai, hoặc cả hai. Xem xét những thứ trong hiện tại, và bạn sẽ thấy rất dễ dàng để đánh giá: nếu bạn đang được tự do về thân thể, khỏe mạnh, nếu bạn đang không phải chịu đựng cơn đau hay chấn thương nào ngay lúc này, vậy thì có gì mà phải lo. Khó khăn nguy hiểm của ngày mai, hãy để chúng là việc của ngày mai. Đừng để chúng tác động đến sự bình thản trong tâm trí của bạn ngày hôm nay.

Nhưng, những điều xấu ấy vẫn sẽ đến. Thứ nhất, hãy tìm hiểu kỹ, liệu có bằng chứng cụ thể rõ ràng rằng những vấn đề ấy sẽ đến hay không. **Vì rất thường ta lo lắng về những thứ ta nghi là sẽ đến.**

Những lời đồn đại khiến ta hoang mang - tin đồn, ngay cả một đạo quân còn có thể bị hủy diệt vì nó, thì nói gì một con người. Đúng vậy bạn ạ, con người thường cả tin. Chúng ta ít khi đòi hỏi bằng chứng, hay tự mình tìm hiểu một cách kỹ càng; mà để mất tinh thần, như đạo quân luống cuống, sợ đến mất mật, vội vàng rút trại chỉ vì đám mây bụi do đàn cừu đi qua tạo nên, hay như những người bị dọa cho đến điên loạn chỉ bởi những lời đồn không rõ xuất xứ. Theo một cách nào đó, những nỗi sợ không rõ nguyên do khiến nhiều người hoảng loạn hơn. Nguy hiểm thực sự có hạn chế của chúng; những thứ mà ám ảnh ta bởi sự không chắc chắn thì khiến mọi người phỏng đoán và sợ đến khôn cùng. Vì vậy mà hơi khó tin nhưng những nỗi sợ đến không thể kiểm soát được lại thường đến từ những thứ điên khùng nhất. Vì vậy nên hãy cẩn thận và cố giữ cho tâm trí mình tỉnh táo với những thứ phi lý như thế, đừng để chúng khiến ta sợ hãi đến nỗi mất đi khả năng suy xét.

Bên cạnh đó, những hiểm họa tưởng như sẽ đến trong tương lai thì thường ta khó có thể chắc chắn. Bạn biết đấy, rất nhiều tai họa không ngờ đã xảy đến, nhưng cũng có những thứ dù đã được dự đoán thì lại không trở thành hiện thực. Nhưng kể cả nếu chúng có đến, thì có lợi gì từ việc lo lắng trước hay không? Bạn sẽ đau khổ sớm thôi, khi chúng đến, vì vậy, trong lúc này, cho bạn quyền được nghĩ đến những thứ đáng để tâm hơn. Bạn được gì khi làm vậy? Thời gian.

Bởi vì nhiều điều có thể xảy ra và làm giảm tác hại của những thảm họa mà ta đã dự báo, hay thậm chí là đẩy lùi chúng, làm chúng đổi hướng. Thậm chí, một đám cháy lớn thường cũng chừa một lối thoát, hay tòa nhà đổ, một cách thần kỳ, có thể đưa nhiều người xuống đất nhẹ nhàng và an toàn, lưỡi kiếm khi đã kề cổ vẫn có thể được rút lại, nhiều người bị phán tử hình vẫn sống sót sau hình phạt (*cái này hơi ảo. Nguyên văn bản dịch tiếng Anh là: the one condemned to death survives his executioner*). **Ý tôi là: vận mệnh dù xấu đến đâu vẫn có thể thay đổi bất ngờ. Có thể nó sẽ xảy ra, có thể không, nhưng chắc chắn là nó chưa xảy ra. Vậy nên, tốt hơn là hãy dùng thời gian nghĩ đến những thứ tốt đẹp hơn thay vì lo sợ.**

Nhưng trớ trêu là nếu không có điều gì xấu, thường chính tâm trí ta sẽ tạo ra chúng. Hoặc là nó nghĩ đến một vài những lời nói viển vông không rõ ràng và liên kết chúng với những tai họa, hoặc nó lo sợ người khác sẽ trả thù hung tợn hơn những gì họ có thể làm, đặc biệt khi họ tức giận. Nhưng, nếu sự lo sợ lên đến tột đỉnh, còn gì đáng để sống, và như vậy thì nào đâu có giới hạn cho nỗi lo sợ của chúng ta. Vậy nên một người không chỉ cần sử dụng khả năng dự đoán của mình về những tai họa có thể xảy đến, mà cũng cần dựa vào cả sức mạnh tâm trí của mình để vượt qua hiểm nguy. Nếu không, ít nhất cũng cân bằng chúng: **nỗi sợ và hy vọng**. Không một nguyên nhân nào của nỗi sợ có thể chắc chắn hơn điều này:

Khi sợ hãi tan biến, hy vọng sẽ mỉm cười với bạn.

Vì vậy, hãy cố gắng cân bằng giữa những nỗi sợ của bạn và hy vọng vào những điều tốt đẹp, và bất cứ khi nào bạn ở trong một tình huống không chắc chắn, hãy tự giúp mình bằng việc đặt niềm tin vào những dấu hiệu tốt đẹp hơn. **Hãy thôi làm khổ chính mình bởi những tưởng tượng vô căn cứ, và nghĩ thường xuyên đến việc phần lớn mọi người đều lo lắng và sợ hãi ngay cả khi không có gì xấu đang xảy ra hay chắc chắn sẽ đến. Bởi vì nếu không tỉnh táo từ đầu, nỗi sợ sẽ dễ dàng lấn át lý trí và thường nghiêm trọng hơn thực tế. Bạn sẽ khó tìm thấy ai có thể nói: "Tin đồn ấy không có cơ sở, hoặc là anh ấy tưởng tượng ra, hoặc chính người nói cho anh ấy đã tưởng tượng ra". Chúng ta dễ dàng để mình bị cuốn theo những "*cơn gió nhẹ*", giật mình bởi những thứ không rõ ràng như thể chúng chắc như đinh đóng cột vậy. Chúng ta tự đánh mất khả năng đánh giá của bản thân: chỉ một chút không thoải mái cũng có thể biến thành một nỗi sợ lớn lao.**

Tôi cảm thấy xấu hổ chia sẻ những điều này với bạn, nhồi nhét bạn những thứ đã quá hiển nhiên này. Người khác có thể nói: "Có thể nó sẽ không đến". Với bạn, hãy nói: "Nếu nó đến, thì sao? Ta hãy xem ai thắng. Có lẽ ta lại thích nó đến, vì được chết một cách anh dũng cũng là một điều đáng để tự hào, và còn có thể để lại danh tiếng cho

đến muôn đời". Chính cốc thuốc độc đã khiến tên tuổi Socrates sống mãi cùng thời gian. Tước kiếm, làm mất sự dũng cảm của Cato (*ông này tự đâm mình để giải thoát chứ không muốn bị nô lệ bởi Pompey hay Ceasar*), và bạn sẽ không còn nghe được thiên truyện vĩ đại về một trong những người dũng cảm nhất lịch sử nữa. Nhưng tôi đang xin bạn quá nhiều, khi mà thứ bạn cần là những lời nhắc nhở thay vì thuyết phục. **Hãy sống thuận theo tự nhiên, và đừng bao giờ thôi rèn luyện những phẩm cách của bản thân.**

Như thường lệ, thay cho lời kết của bức thư này:

Đây cũng là một trong những dấu hiệu của ngu ngốc: luôn luôn ở vạch xuất phát.

Bạn ơi, hãy nghĩ về nó, và bạn sẽ hiểu những người không kiên định đáng khinh đến thế nào, những người mà mỗi ngày lại bắt đầu một thứ gì đó mới mẻ, hay chết đến nơi mà vẫn bày đặt start-up. Có gì đáng xấu hổ hơn một người đến già mới bắt đầu cuộc đời hay không?

Thực ra câu nói ấy vẫn của Epicurus đấy bạn, nhưng không mấy người biết đến. Một trong những câu nói tôi rất thích và cố gắng làm theo.

Tạm biệt!

Bức thư số 14: Về một cuộc sống an toàn

Bạn thân mến!

Tôi thừa nhận rằng con người bẩm sinh đã yêu quý cơ thể mình, và có bổn phận phải chăm sóc nó. Tôi cũng không tiêu cực đến độ phủ nhận tất cả những nuông chuộng bản thân. Thứ mà tôi muốn nhấn mạnh với bạn là: **ta không nên là nô lệ của thân xác mình**. Một người là nô lệ của cơ thể sẽ luôn cảm thấy sợ hãi làm đau nó, sẽ chỉ quan tâm đến nó, từ đó vô tình trở thành nô lệ của nhiều thứ khác nữa. **Thay vào đó, chúng ta nên hành xử, không phải như thể cơ thể là lý do chính để chúng ta tồn tại, mà như thể nó chỉ là**

một thứ cần thiết cho cuộc sống. Thêm nữa, ai đó quá yêu cơ thể mình sẽ dễ bị làm cho khổ sở và thất vọng vì những lời dè bỉu chê bai. Và những phẩm cách sẽ trở nên rẻ rúng nếu một người quá coi trọng thân xác.

Vì vậy, hãy cứ cẩn thận chăm sóc nó, nhưng khi mà hoàn cảnh thử thách lý trí, danh dự, hay lòng trung thành của bạn, hãy dũng cảm mà vứt thân xác mình vào biển lửa.

Dù vậy, ta cũng nên tránh, không chỉ những hiểm nguy mà ngay cả những sự thiếu tiện nghi dù là nhỏ nhất, và rút lui vào trong vòng an toàn, để có thể nghĩ thêm nhiều cách đối phó với những nỗi nguy nan có thể đến trong đời. Nếu tôi không nhầm, những thứ khiến ta sợ thường nằm trong ba nhóm sau: nghèo nàn, bệnh tật, và sự độc ác bạo hành từ những kẻ quyền thế. Trong ba nhóm ấy, có ảnh hưởng lớn nhất đến ta là nhóm cuối cùng, bởi vì nó thường đến với một loạt những tin đồn và những hành động dọa dẫm. Hai nhóm đầu, nghèo nàn và bệnh tật, thường đến trong im lặng, và chúng không có thứ gì có thể khủng bố các giác quan của ta. Nhưng những tai ác đến từ những kẻ cầm quyền thường được làm quá lên để khiến ta run sợ: chúng được gắn với lửa và kiếm, với xiềng xích, với những con vật hoang dã hung bạo. Tưởng tượng đến tù ngục, đến giá treo, đến những cái móc sắt, cái cọc đâm xuyên qua bụng lên đến miệng, hay chân tay bị giật đứt trong tứ mã phanh thây, hay những mảnh quần áo tàn tạ đầy những vết máu che đi những vết bỏng lửa, và những thứ khác mà sự tàn bạo của con người có thể bày ra. **Không ngạc nhiên khi chúng khiến ta kinh sợ, vì chúng đến từ quá nhiều những cực hình và những dụng cụ tàn bạo. Sự tra tấn tỏ ra hiệu quả nhất là khi đống dụng cụ được trưng ra trước mặt nạn nhân**. Tương tự như vậy, trong những thứ có thể khuất phục tâm trí, ảnh hưởng lớn thường đến từ những thứ có thể trưng ra trước mắt ta. Những tai họa khác không hề kém phần nghiêm trọng, như chết đói, chết khát, cơ thể mục rữa, cơn cồn ruột như lửa đốt, là không thể thấy được. Chúng không thể được mắt thấy tai nghe, trong khi trước những kẻ cầm quyền độc ác, cũng giống như chiến tranh, ta nhìn thấy những thứ bên ngoài như giáp trụ vũ khí và những cuộc hành quân đầy sức mạnh.

Chính vì vậy, hãy cố kiềm chế và tránh xúc phạm đến chúng. Một mặt, chúng ta thường sợ những kẻ cầm đầu đám đông, mặt khác, nếu chính quyền được định hình bằng cách nghị viện điều hành mọi thứ, ta cần tránh những người nắm quyền ở đó, hay những người được nó trao quyền cai quản dân chúng. **Sẽ cần rất nhiều nỗ lực để kết bạn với tất cả bọn chúng, vì vậy dễ dàng hơn là đừng để ai trong số chúng trở thành kẻ thù của bạn**.

Nói cách khác, kẻ khôn sẽ không bao giờ làm gì khiến bọn cầm quyền giận dữ, mà sẽ tránh xa chúng, giống như cách thuyền trưởng hướng tàu ra xa khỏi tâm bão trên biển. Khi bạn hướng đến Sicily, bạn phải vượt qua eo biển. Kẻ lái tàu thiếu kinh nghiệm sẽ phớt lờ những nguy hiểm từ gió Nam (bởi gió Nam chính là nguyên nhân khiến biển Sicily động và tạo nên những con sóng bạc đầu), không men theo bờ biển bên trái mà lại theo hướng ngược lại, nơi gần với xoáy nước Charybdis. Nhưng người lái tàu dày dạn thì khác, họ sẽ hỏi han những ai thân thuộc với biển cả vùng này, về thủy triều, về cách đọc dấu hiệu đến từ những đám mây, và lúc nào cần đánh lái tránh xa những quãng trở gió có thể khiến lật tàu. Người khôn ngoan cũng sẽ làm tương tự như vậy. Ông ấy sẽ tránh những người quyền lực, những người có thể đe doạ hay làm hại ông, nhưng làm việc đó một cách vô cùng cẩn thận không để ai nhận thấy (*là ông tránh những kẻ đó*)**. Bởi đó cũng là một phần quan trọng: phải thận trọng mà tìm tới an toàn, vì việc lẩn tránh thường cũng là lý do để kết tội.**

Vậy nên, hãy tìm lấy lối thoát an toàn cho bạn giữa đám đông. Đầu tiên, hãy hướng những mong muốn của bạn đến những thứ khác họ. Vì ở đâu có cạnh tranh, ở đó sẽ có xung đột. Sau đó, hãy đừng sở hữu thứ gì đáng để kẻ khác nhòm ngó, đặc biệt là những thứ trên người bạn. Nếu bạn để ý kỹ, gần như không một kẻ nào giết người chỉ để thấy máu chảy. Hầu hết mọi tội ác đều từ tính toán thay vì từ lòng căm thù đơn thuần. Nếu

một người trần trụi, kẻ trộm sẽ bỏ qua anh ta. Vậy nên mới nói người nghèo cũng có cái yên bình của họ, ngay cả khi có những cuộc tập kích trong khu vực.

Tiếp đến, hãy luôn ghi nhớ trong đầu 3 thứ nên tránh, như các cụ đã dặn: sự căm thù, ghen tị và khinh miệt. Sự thông thái và hiểu biết sẽ chỉ cho bạn cách thức. **Rất khó để cân bằng một thứ với những thứ còn lại: khi ta cố tránh làm người khác bực bội, chúng ta cũng phải cẩn thận tránh những khinh miệt. Ý tôi là, cũng giống như khi ta cố gắng kiềm chế không lấn át một ai, ta có thể tạo ra cảm giác rằng mình dễ bị lấn át. Với nhiều người, chính cái quyền lực nơi họ khiến người khác phải sợ sệt lại tạo ra những lý do cho chính họ để sợ sệt** (*mình đoán ý Seneca ở đây là khi có quyền lực, những người khác phải sợ bạn, nhưng chính bạn lại sợ việc mất đi quyền lực ấy từ cả những kẻ ở trên bạn lẫn những kẻ dưới nhăm nhe chiếm vị trí của bạn*). Vậy nên hãy kiềm chế cả hai. **Thực ra, được người khác sợ sệt cũng có hại như khi bị khinh thường.**

Bởi vậy, hãy để ta có được cái an yên trong triết học. Giống như chiếc áo choàng của cha xứ, triết tạo cho bạn cảm giác thiêng liêng không thể xâm phạm, không chỉ đối với những người tốt mà thậm chí ngay với những người xấu trong cuộc sống mỗi ngày. Vì, tài hùng biện, hay bất cứ cách nào khác để lấy được lòng dân, cũng sẽ mang lại cho bạn những kẻ thù. Nhưng triết học, thứ kín đáo và yên bình giữa đời ồn ã, thứ chỉ quan tâm đến bản chất bên trong của mỗi người, không thể bị thù địch. Thực tế, nó được tôn vinh hơn bất cứ kiến thức nào khác, ngay cả với những người tồi tệ nhất. Sự khôn lỏi không mang lại sức mạnh thực sự, kể cả khi chúng có hội tụ lại nhằm chống những phẩm cách, và triết học sẽ mãi mãi được tôn sùng vì sự thiêng liêng của nó.

Tuy nhiên, ta cũng phải nhớ rằng triết học cần được rèn luyện một cách thầm lặng và có điều độ không phô trương.

Cái gì? Bạn hỏi. Ông thực sự nghĩ Cato luyện nó một cách điều độ, Cato, người luôn lên tiếng trong cuộc nội chiến? Cato, người dám

dũng cảm đặt mình giữa những tên cầm đầu độc ác và quyền lực nhất? Trong tình cảnh bất cứ người nào khác chỉ có thể lựa chọn hoặc là theo Pompey hay Ceacar, Cato đã dám đặt mình ở giữa và thách thức cả hai. Từ đó, một người chắc sẽ tự hỏi liệu thánh nhân hay những người thông thái có nên tham gia vào chính trường hay không.

Ông đang hướng tới điều gì, Cato? Cuộc chiến không phải vì tự do, vì nó đã đã không thể được lấy lại nữa rồi. Câu hỏi chỉ là ai trong 2 người họ, Ceasar hay Pompey, sẽ chiếm được La Mã mà thôi. Vậy, ông đâu có phận sự gì trong vấn đề này? Có gì khác biệt đối với ông nếu ai trong 2 người đó lên ngôi đâu. Có thể người tốt hơn sẽ thắng, nhưng chiến thắng ấy cũng chỉ đến từ một tình trạng đầu rơi máu chảy tệ hại hơn mà thôi.

Tôi đã nhắc đến Cato lúc cuối đời, nhưng ngay cả những năm tháng trước đó, thời cuộc cũng khiến ông ấy không thể có được quyền lực tối cao. Vậy, khi biết chắc rằng mình không thể có chiến thắng trọn vẹn, tại sao ông ấy vẫn đứng lên và nói những điều mình tin tưởng? Khi mà ông ấy đã có lúc được tôn thờ bởi dân chúng, nhưng lại bị khước từ bởi tòa án, từ những trò bẩn thỉu của chúng. Rồi lần khác bị đuổi khỏi nghị viện và bị nhốt vào tù.

Nhưng, chúng ta sẽ bàn về việc liệu người khôn ngoan có nên tham gia chính sự hay không sau. Lúc này, tôi muốn nhắc bạn nhớ đến những người Stoic đã từ bỏ chính sự và cống hiến cuộc đời họ cho việc tìm cách làm chủ cuộc đời và thiết lập những quy tắc sống cho mỗi người, mà không chống đối bất cứ một thế lực nào. Vì người khôn ngoan sẽ không làm xáo trộn nhịp điệu của cuộc sống, và ông ấy cũng sẽ không thu hút sự chú ý bởi những hành động kỳ quặc của mình.

Bạn thắc mắc: “Liệu những người áp dụng cuộc sống như thế có thực sự an toàn hay không?”. Tôi không thể hứa với bạn điều đó, cũng như tôi không thể khẳng định với bạn là người sống điều độ sẽ luôn khỏe mạnh; dù rõ ràng là việc sống điều độ sẽ có lợi cho sức khỏe của bạn hơn. Lịch sử đã cho thấy, tàu bè vẫn luôn có thể chìm ngay gần bờ, vậy bạn nghĩ sao nếu

ta đưa chúng ra giữa biển khơi? Tương tự như vậy, cuộc sống bận rộn sẽ nguy hiểm hơn thế nào, khi mà ngay cả một cuộc sống ẩn dật an nhàn cũng tiềm ẩn những hiểm họa trong nó? Ngay cả những người ngây thơ hiền lành nhất vẫn có thể bỏ mạng, ai có thể phủ nhận điều đó? Điều ta có thể khẳng định chỉ là những tên tội phạm thì chết nhiều hơn. Người xưa đã nói: "Giáp có dày đến đâu, vẫn có chỗ sơ hở" mà.

Vậy nên, kẻ khôn sẽ cân nhắc về mục đích nhiều hơn là kết quả. Việc quyết định làm hay không, bắt đầu một việc gì đó, nằm trong quyền quyết định của ta, trong khi kết quả còn phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố khác có thể đến trong quá trình thực hiện, hay ngay cả vận may thời cuộc, những thứ ta hoàn toàn không kiểm soát được. "Vô tình chết trong tay kẻ trộm thì đâu có gì để suy nghĩ".

Để kết thúc bức thư này, để tôi "gửi vàng" cho bạn.

Kẻ biết hưởng thụ sự giàu sang nhất là kẻ ít cần đến nó nhất.

Ai đã nói vậy, bạn hỏi. Tôi cũng không chắc, hoặc là Epicurus, hoặc là Metrodorus, hay một ai đó từ trường phái của họ. Nhưng ai nói thực ra đâu quá quan trọng? Người đó nói cho tất cả chúng ta.

Ai cần đến tài sản sẽ luôn sợ hãi cho khối tài sản của mình. Nhưng không ai được tận hưởng thực sự khi vẫn còn lo lắng. Ai càng cố tích lũy, không ngừng bận rộn với những tính toán thiệt hơn được mất, sẽ quên mất việc hưởng thụ những lợi ích mà tài sản mang lại. Cứ mãi thu thập hóa đơn, cân đo đong đếm, lật sổ sách, và hắn vô tình biến mình thành thằng quản lý thay vì làm một ông chủ thực thụ.

Tạm biệt!

Bức thư số 15: về việc luyện tập, cơ bắp và tâm trí

Bạn thân mến!

Có một thói quen từ thời các cụ truyền lại đến nay: câu mở đầu mỗi bức thư thường là: “Nếu mọi việc đang tiến triển thuận lợi với bạn, điều ấy thật tốt. Bên tôi cũng vậy”. Nhưng, theo tôi, câu mở đầu ấy nên là: **“Nếu bạn đang luyện triết, điều ấy thật tốt”. Bởi vì đó là con đường duy nhất cho thấy một người đang sống tốt. Không có triết, tâm trí đâu thể lành mạnh.** Và cả cơ thể cũng vậy, dù cho nó có một sức mạnh dồi dào đến đâu, thì cũng chỉ như một kẻ điên cuồng hay mất trí. Vậy nên, chúng ta cần chăm sóc cho sức khỏe tinh thần trước nhất, và cơ thể phải xếp thứ hai: vì nếu chỉ để duy trì một cơ thể khỏe mạnh thì đâu cần tốn quá nhiều công sức.

Thật khờ khạo, bạn tôi ơi, và không thích hợp cho một người có học thức, để bận rộn bản thân mình với những bài tập cơ bắp, rộng cầu vai, căng cơ ngực. Bạn có thể có được thành công lớn từ chúng, nhưng sẽ không bao giờ bạn có thể đọ sức cùng với con bò đực đầu đàn. **Bên cạnh đó, khi những bài tập và chế độ ăn ấy đã lấy đi quá nhiều thời gian, liệu còn gì cho tâm trí? Bạn có nhận ra không, những người như thế thường không thể nhanh nhẹn, đặc biệt trong các hoạt động trí óc.** Vì vậy, hãy đặt ra những hạn chế cho cơ thể (*để giữ nó khỏe mạnh*), nhưng hãy dành nhiều công sức hơn cho việc rèn luyện tâm trí.

Bàn sâu thêm một chút, những người mà tuân thủ nghiêm ngặt chế độ ăn uống và luyện tập đối mặt với rất nhiều sự không thoải mái. Đầu tiên, những bài tập sẽ khiến họ kiệt lực, và họ sẽ không còn có thể tập trung tâm trí vào những vấn đề quan trọng nữa. Thứ hai, một chế độ ăn kiêng quá nghiêm ngặt sẽ làm ảnh hưởng đến sự phát triển tự nhiên. Thêm vào đó, một người sẽ cần đến những tên nô lệ tồi tệ nhất để làm thầy mình, những người chia thời gian của mình giữa dầu bôi (*được bôi vào cơ thể trước khi luyện tập*) và rượu, dành cả ngày tán thưởng nếu họ có một buổi tập hiệu quả và sau đó đi nhậu để ăn mừng, điều sẽ khiến cơ thể họ rệu rã và tàn tạ nhanh hơn nữa. **Rượu bia và những bài tập đổ mồ hôi. Đừng hỏi hệ tiêu hóa của họ thế nào!**

Có những cách luyện tập vừa dễ dàng vừa tiết kiệm thời gian. **Chúng sẽ cho cơ thể bạn một bài tập mà không tốn quá nhiều**

thời gian, bởi vì thời gian là thứ mà chúng ta cần kiểm soát cẩn thận hơn bất cứ thứ gì khác. Chạy, các bài tập tay với những loại tạ khác nhau, nhảy cao hay nhảy xa, các điệu nhảy cần di chuyển nhiều hay ngay cả điệu nhảy trong giặt quần áo ngày xưa. Chọn thứ gì trong số đó phù hợp với bạn, và làm nó dễ dàng hơn bằng cách tập luyện thường xuyên. **Nhưng, bất cứ thứ gì bạn chọn, thực hiện nó để có thể nhanh chóng quay lại với việc rèn luyện tâm trí, cả ngày lẫn đêm. Vì với tâm trí, một lượng nỗ lực trung bình là đủ để duy trì luyện tập, và những bài luyện tập tâm trí thì sẽ không bị ảnh hưởng bởi thời tiết nóng lạnh bên ngoài, hay thậm chí cả tuổi già. Vậy nên nó mới là thứ giá trị hơn để ta tích lũy theo thời gian.**

Tôi không bảo bạn phải luôn nhìn đăm đăm vào sách vở, vì tâm trí cũng cần được nghỉ ngơi, nhưng là để thư giãn, chứ không phải để trở nên lười biếng vô kỷ luật. Ra ngoài bằng kiệu khiến cơ thể bạn được thư thái, và không làm ảnh hưởng đến các hoạt động tâm trí: bạn có thể đọc, ra lệnh, nói, và nghe. Thực tế, ngay cả việc đi lại cũng không ngăn bạn làm những việc ấy.

Đồng thời, bạn cũng nên luyện một chút về giọng nói của mình, nhưng làm ơn xin đừng luyện với thang âm và giai điệu, hay luyện nốt thấp cao. Tại sao, vì có thể sau đó bạn lại muốn học lớp đi đứng! Một khi bạn đồng ý bắt đầu với họ, những người kiếm ăn bằng việc nghĩ ra những trò mới, bạn sẽ phải giật mình thấy mình cùng với những người đo bước của bạn, nhìn cách bạn nhai, và họ sẽ tiếp tục lấy tiền của bạn một cách vô liêm sỉ như vậy khi nào mà sự kiên nhẫn và nhẹ dạ của bạn còn cho phép.

"Ờ, vậy phải chăng tôi cần bắt đầu luyện giọng ngay với việc hét lên từ phổi?" Không. Một cách tự nhiên là hãy lên giọng theo các cấp bậc, vì thực tế, ngay cả trong những vụ tranh cãi hay kiện tụng, người ta cũng thường bắt đầu với giọng trao đổi trò chuyện rồi từ từ mới lên giọng. Không ai ngay lập tức hét vào tai cử tọa hay đám đông: “Mọi người, hãy giúp tôi! Hãy đồng ý với tôi!” khi sự việc mới bắt đầu. Vậy nên, mặc kệ sự mong muốn thuyết phục có thôi thúc bạn lên giọng như thế nào đi chăng nữa, hãy tiếp cận một cách có

chiến thuật, lúc mạnh mẽ lúc nhẹ nhàng, vì giọng và cơ bụng của bạn sẽ dần bắt nhịp và cảm giác được hơi thở. Tương tự, khi bạn trầm giọng, đừng để nó ngưng một cách quá đột ngột, mà hãy trầm giọng một cách từ từ. Vì chỉ có những gã nhà quê thô kệch mới đột ngột hét lên cái rồi im bặt mà thôi, một cách hành xử cho thấy rõ sự thô lỗ vụng về. Nói chung, mục đích thực sự của ta không phải là luyện cho giọng nói, mà là dùng giọng nói để luyện tập (*ý chỉ sự vận động các cơ và sự hài hòa trong điều khiển giọng*).

Tôi đã cho bạn kha khá bài tập. Vì vậy, đây là phần thưởng:

"Một cuộc sống ngờ nghệch thì không biết trân trọng và luôn sợ hãi, vì nó luôn hướng đến tương lai".

Ai nói vậy? bạn hỏi. Vẫn ông ta thôi, Epicurus.

Nhưng thế nào là một cuộc sống ngờ nghệch? Có phải của Baba và Ision? Không, mà chính là cuộc sống của chúng ta đấy. Sự tham lam mù quáng cuốn ta vào những thứ có hại và chắc chắn không bao giờ thỏa mãn bản thân. Nếu có thứ gì có thể khiến ta hài lòng, nó đã ở đó rồi. **Chúng ta không bao giờ nghĩ sẽ thoải mái như thế nào nếu không yêu cầu hay mong đợi bất cứ thứ gì. Hay sẽ hạnh phúc thế nào một người không phải phụ thuộc vào may mắn để hoàn thiện đời mình.**

Vì vậy, hãy nhắc nhở bản thân mình, về những thứ bạn đã đạt được. Khi bạn nhìn bao nhiêu người ngoài kia có vị trí cao hơn bạn, nghĩ đến bao người thấp hơn. Nếu bạn muốn cảm thấy biết ơn Chúa và cuộc sống, nghĩ đến bao nhiêu người bạn đã vượt qua. Nhưng, thực sự thì sao phải nghĩ về người khác? Bạn đã vượt qua chính mình.

Hãy đặt ra các giới hạn mà bạn thậm chí không muốn vượt qua ngay cả khi bạn có thể. Chí ít hãy từ bỏ những thứ đồ nguy hiểm (*ý chỉ kim cương đá quý, những thứ hiếm có trên đời*). **Chúng trông hấp dẫn hơn với những người đang thèm muốn chúng thay vì những người đã có được chúng. Nếu có bất cứ giá trị gì từ chúng, thì sớm hay muộn bạn cũng phải thỏa mãn, nhưng ở đây, ta chỉ "càng uống càng khát" mà thôi.** Tương tự, hãy tránh

xa những thứ đồ trang sức lòe loẹt chỉ để show off. **Vì không có gì là chắc chắn ở may mắn, nên tại sao tôi phải cầu mong có được những thứ xa hoa, thay vì kiềm chế bản thân khỏi mong muốn chúng? Và thực ra tại sao tôi lại phải thèm muốn chúng cơ chứ? Tôi sẽ chất đầy những thứ xa hoa ấy, và quên mất sự mong manh của cuộc đời? Tại sao phải cày cuốc vỡ mặt để có được những thứ như vậy? Bạn thấy đấy, hôm nay là ngày cuối cùng của tôi, hoặc nếu không phải là cuối cùng, thì cũng rất gần rồi.**

Tạm biệt!

Lời người dịch:

Bức thư này thì phải bàn thêm một chút, vì với tất cả sự kính trọng và tôn sùng đối với Seneca, vẫn phải thú nhận rằng mình không hoàn toàn đồng ý với đoạn về luyện tập. Là một người yêu gym từ tận trong tim, mình thấy việc bỏ ra 1h-1.5h 3 đến 4 ngày trong tuần cho gym không phải quá lãng phí, mà lại khiến mình thu được rất nhiều. Điển hình, **như đã chia sẻ trong series**, mình coi gym chính là những bài tập để đối mặt với khó khăn, để đổ mồ hôi và tự rèn luyện ý chí của bản thân. Đồng thời, mình thấy dù có stress đến mấy thì sau khi tập mình vẫn ngủ ngon lành, và sáng hôm sau dậy lại tươi như hoa. Bên cạnh đó, gym cũng cho mình một cộng đồng nhỏ, nơi mà rất nhiều người mình nói chuyện đều khiến mình cực kỳ nể phục, như mấy anh sáng 5h dậy đi làm mà vẫn lên tập đều như vắt chanh mà mình đã nhắc đến trong **bài trước**. Nhìn cái cách họ sống, họ tập luyện, nhiều khi thực sự thấy cảm hứng phết đấy bạn ạ.

Tuy nhiên, mình rất thường xuyên đọc lại bức thư này, để tự nhắc bản thân rằng việc duy trì một sức khỏe tốt quan trọng hơn việc có một thân hình đẹp. Vì vậy, mình hoàn toàn hạnh phúc khi đứng cạnh thằng đệ mình như trong hình (nó tập tuần 6-7 buổi kể cả nghỉ lễ bạn nhé).

Túm lại, theo mình, quan trọng hơn là bạn cần cân nhắc xem đâu là bài tập thích hợp với bạn (là gym hay là chạy bộ hay là nhảy nhót, hay bất cứ thứ gì khác), và cố gắng duy trì nó một cách đều đặn, nhưng đừng quá tập trung vào nó mà hãy cân bằng, thậm chí đề cao hơn đến tâm trí một chút.

Như vậy theo mình có lẽ là định hướng chuẩn đối với cuộc sống.

Bức thư số 16: Nếu Chúa hay định mệnh quyết định tất cả, còn gì cho Triết học hay không?

Bạn thân mến!

Như đã nói trong thư trước, tôi tin bạn biết rõ rằng không một cuộc đời thực sự hạnh phúc nào (hay ít nhất là có thể mỉm cười sống qua ngày) mà không có triết (*ý này quên bài trước chưa chú thích, triết ở đây bạn cần hiểu khác một chút với định nghĩa hẹp bây giờ nhé. Vì thời ấy triết cực kỳ rộng, có thể nói không gì khác ngoài sự suy ngẫm của một người. Với Stoicism, nó thường được chia làm 3 thành phần: đạo đức, vật lý và lý luận - ethics, physics and logic*).

Nhưng, ta cũng nên nhớ rằng, dù rõ ràng sự thông thái mới mang đến một cuộc sống hạnh phúc, thì việc mới tiếp xúc với triết cũng có thể cải thiện thái độ đối mặt với cuộc đời của một người rồi.

Những điều này nên được nghiệm lại qua từng ngày. Vì nắm được nó thì dễ, chứ để vươn tới được mục tiêu cao đẹp ấy thì phải cần rất nhiều nỗ lực. Vậy nên cần kiên trì và cải thiện mình qua rèn luyện thường xuyên, cho tới khi mà những nỗ lực tuyệt vời ấy tạo nên một tâm trí sáng suốt.

Tương tự, bạn không cần phải giải thích dài dòng hay cam kết gì với tôi cả. Tôi hiểu rõ rằng bạn đã đi được khá xa trên con đường phát triển bản thân mình. Tôi biết những thứ bạn viết đến từ đâu. Không làm màu hay show off, chúng đến từ bên trong bạn. Tuy nhiên, tôi vẫn phải nói: tôi đặt kỳ vọng nơi bạn, nhưng vẫn chưa thực sự tin tưởng rằng kỳ vọng ấy sẽ thành.

Và tôi mong bạn cũng có thái độ như thế với bản thân mình, vì bạn cũng biết rằng chưa có lý do gì rõ ràng để bạn có thể tự hào về bản thân lúc này.

Thử thách bản thân, quan sát nó, kiểm soát nó trong những hoàn cảnh khác nhau. Trên tất cả, hãy xem xét xem những tiến bộ của bạn là về triết, hay chỉ vì bạn sống lâu hơn nên có kinh nghiệm cũng như hiểu biết nhiều thêm về cuộc sống mà thôi.

Triết không bao giờ là mánh khóe để thu hút khán giả, hay về những thứ ta cố gắng có được chỉ để khoe khoang. Triết học, cốt ở hành động, chứ không phải lời nói.

Một người không chọn nó chỉ để có một khoảng thời gian nghỉ ngơi thú vị, để tránh sự nhàm chán. Nó đúc nặn, uốn nắn tâm trí, thiết lập cuộc sống và định hình hành động, chỉ cho ta thứ nên và không nên làm. Nó ra tay lèo lái con thuyền cuộc đời ta khi ta đang quay cuồng trong những con sóng của sự không chắc chắn. Không có triết, cuộc đời nào cũng sẽ chỉ toàn những thứ bận rộn và lo lắng. Vì vô số thứ diễn ra mỗi giờ mỗi ngày cần có sự chỉ đạo định hướng mà chỉ có triết mới có thể đáp ứng mà thôi.

Có người sẽ nói: "Triết có tác dụng gì cho tôi nếu định mệnh quyết định tất cả? Hoặc nếu mọi điều đã được Chúa định sẵn?". Bởi vì đâu thể thay đổi điều gì đã được viết sẵn, và cũng không thể lên kế hoạch cho những sự không chắc chắn. Hoặc là Chúa, hoặc là định mệnh đã lên kế hoạch cho tôi, quyết định những gì tôi sẽ làm, còn lại gì cho tôi lên kế hoạch đâu cơ chứ.

Dù những nhận định ấy có cái đúng cái sai, hay tất cả đều đúng, chúng ta vẫn phải cần đến triết. Có thể những luật không thể lay chuyển của số mệnh sẽ cản bước ta, có thể Chúa, người phán xử cuối cùng, chi phối mọi sự kiện, hay thần may mắn định đoạt sự thành công của một người, và đánh đổ nó, không có gì thay đổi: chính triết sẽ cứu vãn đời ta. Triết sẽ truyền cho ta niềm tin vào Chúa, dạy at đi theo con đường đúng đắn, và cho ta sự vững tâm kiên định từ bên trong mà bình thản đối mặt với những gì số mệnh hay thần may mắn đem lại.

Nhưng đây chưa phải là thời điểm để bàn về thứ ta có thể làm nếu đấng bề trên có quyền định đoạt, hay vận mệnh sẽ cuốn ta đi, hay chỉ là những sự ngẫu nhiên tình cờ. Thay vào đó, tôi sẽ trở lại với điều tôi đã nói lúc đầu, khuyên bạn, khích lệ bạn, đừng để những nỗ lực rèn luyện tâm trí của bạn bị uổng phí. Duy trì chúng một cách đều đặn, để những cố gắng bây giờ có thể trở thành những thói quen trong tương lai.

Tôi biết bạn đang mong chờ một thứ gì đó từ bức thư này. Thực ra phần trên đã ẩn chứa rồi, nhưng để tôi tặng thêm cho bạn câu nói này. Nó vẫn không phải của tôi, mà của người khác. Ồ mà tại sao tôi phải nói nó "của người khác"? Bất cứ thứ gì người khác nói mà tôi thấy đúng đều sẽ thuộc về tôi. Đây vẫn là câu nói của Epicurus:

Nếu bạn sống thuận theo tự nhiên, bạn sẽ không bao giờ nghèo. Nếu bạn sống theo ý kiến của người người khác, bạn sẽ không bao giờ giàu.

Những thứ cần thiết tự nhiên yêu cầu để duy trì cuộc sống là rất ít, còn những thứ theo ý kiến đám đông thì không có giới hạn. Thử nghĩ nếu bạn có tất cả của cải của những người giàu có, hay thần may mắn đổ lên đầu bạn cả tấn vàng, trên người toàn kim cương đá quý, ngay cả sàn nhà bạn cũng được lát đá quý, đúng kiểu đứng trên tài sản kếch sù luôn ấy. Và cả những pho tượng, những bức tranh quý nhất rải đầy nhà bạn. Liệu có gì mà bạn học được từ đó? **Chỉ là bạn sẽ mong có nhiều thêm. Những yêu cầu tự nhiên thì giới hạn, còn từ những mong muốn sai lầm thì không thể dừng. Vậy nên người ta mới nói là sai lầm nối tiếp sai lầm.**

Những người chọn đi theo một con đường thì sẽ có điểm đến, còn những kẻ lang thang vô định thì không.

Vậy nên hãy tránh những thứ vô giá trị. **Nếu bạn muốn biết đâu là thước đo, khi nào nhu cầu của bạn là thuận với tự nhiên, hãy tự hỏi mình đâu là điểm dừng của nhu cầu ấy. Nếu nó càng ngày càng xa và to hơn, thì bạn có thể chắc chắn nó không phải là nhu cầu tự nhiên.**

Tạm biệt!

Bức thư số 17: Triết học vs sự giàu sang

Bạn thân mến!

Nếu bạn mong muốn đạt tới sự thông tuệ, thì phải có ý chí mà buông bỏ tất cả. Dành toàn bộ sức lực của bạn để rèn luyện tâm trí, thậm chí còn phải gấp rút hơn. Và nếu có bất cứ thứ gì

cản bước bạn, hãy mạnh dạn gỡ bỏ nó, hay cắt đứt đoạn tuyệt với nó.

“Thứ cản đường tôi”, bạn nói, “là công việc kinh doanh của gia đình. Tôi muốn nó đủ vững để có thể tự vận hành khi không có tôi, khi tôi đang tập trung vào con đường rèn luyện tâm trí, để sự nghèo đói sẽ không bao giờ là nỗi lo đối với tôi hay khiến chính tôi trở thành gánh nặng cho người khác".

Khi bạn nói vậy, bạn dường như không nhận ra giá trị thật sự và sức mạnh của thứ tôi đang đề nghị bạn hướng tới. Bạn chỉ hiểu theo nghĩa thông thường những gì mà triết có thể mang lại, mà không biết nhìn đến tận cùng: nó có thể có ích cho bạn đến nhường nào trong mọi hoàn cảnh, từ sự trang bị cho những việc quan trọng, như Cicero đã nói, đến những thứ nhỏ nhặt nhất trong cuộc sống. Tin tôi đi: bạn cần phải đặt triết vào vị trí trung tâm của cuộc đời. Nó sẽ khiến bạn không phải lo lắng về bảng cân đối kế toán của đời mình thêm nữa đâu.

Không nghi ngờ gì mục đích của bạn, điều cản bước bạn đến với triết, là muốn đảm bảo mình sẽ không phải sợ hãi đói nghèo. **Nhưng thử xét theo một hướng khác xem nhé: bạn nghĩ sao nếu tôi nói rằng chính đói nghèo lại là thứ ta nên hướng tới? Rất nhiều người đã thừa nhận giàu sang là một trở ngại với việc theo đuổi triết học: nghèo đói thì không thể bị cản trở, tức là tâm trí được hoàn toàn thảnh thơi khỏi lo toan**.

Khi tiếng còi báo động vang lên, người nghèo biết mình không phải là đối tượng bị tấn công. Khi chuông báo cháy, họ đi thẳng ra cửa thoát hiểm, đâu phải nặng lòng đắn đo tài sản cái gì mang theo cái gì không. Khi một chiếc tàu chuẩn bị cập bờ, họ có thể vô tư mà nhảy khỏi tàu mà biết chắc rằng sẽ không có sự ồn ào náo nhiệt nào đợi mình trên bến, không có một đống người chờ để hỗ trợ, hay những tên nô lệ xếp hàng xung quanh, chờ đợi được cho ăn. Làm no bụng là một vấn đề rất đơn giản vì người nghèo thường không bị bám lấy và thường chỉ có một vài người tụm lại, đặc biệt khi họ được rèn luyện để biết rằng chỉ cần được ăn là đủ (*ý chỉ không cần*

cao lương mỹ vị). **Về bản chất cái đói thì dễ chiều, trong khi bát đĩa lại thường đắt đỏ. Và người nghèo thì thường hài lòng ngay khi những nhu cầu thiết yếu được thỏa mãn.**

Tại sao, nếu như thế, bạn không kiếm lấy một người kế cận mà luôn cảnh giác trước giàu có để làm gương? Nếu bạn muốn có thời gian cho chính mình, bạn phải hoặc là nghèo hoặc là tập cho mình giống với người nghèo.

Vì có một sự thật hơi khó nhận ra: mọi rèn luyện (triết học) đều không có nghĩa lý gì nếu như không có một chút nào để ý đến sự thanh đạm, mà sự thanh đạm xét thực chất chỉ là nghèo một cách tự nguyện mà thôi.

Vì vậy nên lý do của bạn không thể được chấp nhận. “Tôi chưa có đủ; một khi tôi có khoản tiết kiệm ấy, tôi sẽ dành toàn bộ thời gian cho triết”. Hãy tự hỏi: Đâu là thứ trước nhất mà bạn muốn thu được? Đó lại chính là thứ mà bạn đang khước từ, thứ không được đặt đúng với tầm quan trọng của nó. Để tôi khẳng định lại một điều: bạn cần phải bắt đầu với triết. Bạn nói: "Nhưng kể cả vậy tôi vẫn cần phải có cái gì để sống chứ". Đồng ý, nhưng hãy vừa rèn luyện triết học vừa tìm cách trang trải những nhu cầu cần thiết. Nên nhớ ngay cả khi có thứ gì đó cản ngăn bạn có được một cuộc sống vinh quang, không gì có thể cản bạn có một cái chết vinh quang.

Tóm lại, sự rèn luyện triết học của ta không thể bị cản trở bởi nghèo đói hay thậm chí là những mong muốn khẩn cấp. Nhưng khi ta muốn thúc đẩy sự tiến bộ của mình, thậm chí ta cần phải sẵn sàng đối mặt với đói khổ. **Bạn có thấy những người đã hiên ngang chịu đựng đói khổ khi thành trì của họ bị vây hãm, và thứ gì họ có được khi rèn luyện cho lý trí và sức chịu đựngtrong tình huống đó ngoài sự tự do không bị rơi vào tay kẻ thù. Vậy, cái tự do tuyệt đối còn lớn lao đến thế nào, thứ tự do khỏi sợ hãi trước bất cứ điều gì trong cuộc sống, từ cả loài người đến những đấng thiêng liêng. Chẳng lẽ nó không đáng để ta theo đuổi, và vượt qua sự tầm thường của đói khổ. Thêm nữa, những đội quân thường phải chịu đựng đủ điều: họ sống bằng rễ cây, hay những thứ mà nghe tên thôi đã thấy rùng mình, tất cả chỉ để có**

được sự thống trị, và tệ hại hơn, đó là sự thống trị cho kẻ khác. Vậy không lẽ ta còn chần chừ trong việc chịu đựng đói khổ, khi mà thứ ta đạt được là sự tự do tuyệt đối của tâm trí mình.

Vậy nên, đừng để giàu có là mục tiêu đầu tiên của bạn trước khi đến với triết. Thậm chí ngay cả khi không có tiền trang trải, bạn vẫn nên rèn luyện triết và đề cao nó trước nhất.

Chính thế đó bạn. Không lẽ bạn mong muốn sẽ có sự thông thái sau khi bạn đã có những thứ khác? Chẳng lẽ nó chỉ đáng giá là thứ cuối cùng trong những thứ bạn cần trong cuộc sống này. Không, kế hoạch nên là: hãy trở thành triết gia, bất kể bạn đang sở hữu bao nhiêu của cải, bởi vì bạn có thực sự chắc là bạn không đang có quá nhiều rồi hay không? Và ngay cả khi bạn có thể mạnh miệng mà tuyên bố mình chả sở hữu gì, hãy hướng đến sở hữu một tâm trí sáng suốt trước nhất.

Nhưng tôi sẽ không có những thứ cần thiết để duy trì cuộc sống này. **Đầu tiên, bạn sẽ khó có thể sống mà thiếu thứ bạn thực sự cần, vì như đã nói trong thư trước, những nhu cầu tự nhiên thì rất nhỏ bé và dễ dàng có được, và người thông thái thì tự hòa nhập với điều kiện sống. Nhưng nếu khắc khổ quá, ông ta sẽ thanh thản mà tìm đến cái chết**. Mặt khác, nếu những thứ cần thiết cho cuộc sống là dư dả xung quanh, ông ta sẽ nhận ra sự giàu có của mình, và sẽ cho bụng mình thứ để ăn, lưng mình phản để nằm, mà không phải lo lắng điều gì cao sang hơn thế. Vui vẻ và không lo lắng, ông ta sẽ cười vào cuộc sống bận rộn của bọn giàu có và sự bon chen của những kẻ chạy theo đồng tiền, khi nói: "Tại sao lại trì hoãn việc sống ngày hôm nay vì những thứ trong tương lai? Bạn đang chờ để thu lãi, khoản đầu tư có lợi nhuận, những tài sản thừa kế kếch sù, khi mà bạn có thể giàu có ngay lúc này?

Sự thông thái thưởng cho bạn ngay lập tức: Cảm giác hài lòng về tài sản đến với ai không còn coi tài sản quan trọng nữa".

Thực ra những điều tôi đang nói là cho người khác, vì bạn đã quá giàu rồi. **Nghĩ về điều kiện sống ở những thời kỳ trước đây, và bạn sẽ thấy bạn giàu đến mức nào. Nhưng thứ gì đủ sẽ vẫn đủ cho mọi thế hệ.**

Tôi có thể kết thúc bức thư ở đây, nhưng giờ bạn đã trở nên đòi hỏi. Vua Parthian không rời đi nếu không có đồ cống nạp, và bạn thì không chấp nhận lời tạm biệt đơn thuần. Vậy thì phần quà của bạn đây, một thứ tôi vẫn sẽ mượn từ Epicurus:

Với rất nhiều người, việc có tài sản không phải là kết thúc khó khăn mà lại là sự mở đầu (*của những khó khăn/rắc rối khác*).

Không ngạc nhiên: cái sai không nằm trong những thứ bên ngoài mà nằm trong tâm trí họ. Bất cứ thứ gì khiến nghèo đói trở thành thử thách cũng sẽ khiến giàu có trở thành thử thách tương tự. Khi một người bị ốm, việc đặt ông ta lên một cái giường tre hay một cái giường bằng vàng đâu có khác nhau: ông ta vẫn sẽ bệnh mà thôi. Vậy nên, một tâm trí không sáng suốt thì không thể trị lành bởi giàu có hay nghèo khổ.

Tạm biệt!

Bức thư số 18: Về tháng cuối năm, tháng của ăn chơi và hội hè

Bạn thân mến!

Tháng cuối năm, thành phố như được hâm nóng trong không khí lễ hội. Những thói ăn chơi được thả ga cùng những cuộc hội hè đình đám, và ở mọi nơi ta cảm nhận được sự náo nức chuẩn bị cho những ngày tháng được cho là hoàn toàn khác biệt này trong năm. Nhưng nếu xét kỹ thì những sự khác biệt ấy đâu có tồn tại, như ai đó đã nói rất chuẩn rằng: Giờ tháng nào chả như tháng cuối năm (*ý chỉ việc ăn chơi hội hè như cơm bữa, Seneca ở đây muốn lên án thói hưởng thụ*).

Nếu bạn ở đây cùng tôi thì hay biết mấy, ta có thể nói về suy nghĩ của bạn trong cách tiếp cận vấn đề này. Liệu ta có nên vững như kiềng ba chân, không thay đổi một chút nào những thói quen thường

ngày và kiên định với con đường mình đã chọn? Hay ta nên cố gắng để đừng quá khác biệt với đám đông, và làm cho những bữa tối thịnh soạn hơn ngày thường, cũng như ăn mặc diêm dúa hơn. Thật lạ là những thứ trước đây chỉ xảy ra khi có biến cố, đảo chính hay khủng hoảng của chính quyền, nay ta lại làm vì vui thú trong những ngày lễ hội: ta thay đổi cách ăn mặc.

Nếu tôi đoán đúng (*dựa theo những gì tôi biết về bạn*), bạn sẽ lựa chọn trung dung. Tức là bạn sẽ không muốn chúng ta giống hệt như đám đông với những chiếc mũ chóp kệch cỡm trên đầu, nhưng đồng thời bạn cũng không muốn chúng ta hoàn toàn khác biệt với họ. **Bởi vì, thứ nhất, đây chính là thời gian mà mỗi người càng cần phải cẩn thận với việc kiểm soát tâm trí, để có thể tránh xa những thoải mái xa hoa trong khi mọi người đều hướng tới chúng. Vì nếu nó không hướng tới những thứ như thế, những thứ dẫn đến chơi bời phóng đãng và sự trượt ray của quá trình phát triển bản thân, tâm trí ta sẽ chứng tỏ một bản lĩnh kiên cường. Nó sẽ giúp ta duy trì sự tỉnh táo khi mà mọi người đều say khướt và nôn mửa ở mọi nơi. Nhưng, ở khía cạnh khác, nó cũng cho thấy sự khôn ngoan, khi không làm mình bị chú ý bởi sự khác biệt, dù chắc chắn không để bản thân bị cuốn theo cuộc chơi - tức là ta hành xử như người bình thường, nhưng với một cách tiếp cận hoàn toàn khác.** Bởi rõ ràng là một người hoàn toàn có thể tận hưởng dịp nghỉ lễ này mà không cần đến những chơi bời phóng đãng có hại cho tâm trí.

Nhưng tôi thực sự muốn mục kiến sức mạnh của tâm trí bạn. Vậy nên tôi sẽ cho bạn một thử thách mà những bậc thánh nhân đã đề ra. Đặt ra vài ngày khi mà bạn sẽ thử thách bản thân với một lượng thức ăn nhỏ, loại rẻ nhất, kém chất lượng nhất, và những thứ quần áo tồi tàn chất liệu kém vải thô, và tự hỏi bản thân: "Đây phải chăng là thứ tôi luôn sợ hãi?" **Vì chính những lúc ta có được sự an yên khỏi những lo lắng trong cuộc sống là khi ta nên chuẩn bị cho tâm trí mình để đối mặt với khó khăn. Trong khi vận mệnh đang mỉm cười, điều khôn ngoan là chuẩn bị cho những thời điểm mà vận mệnh sẽ chống lại mình. Cũng giống như người lính thời bình vẫn luôn phải rèn luyện một cách khắc nghiệt, lập ra**

những hàng rào phòng thủ ngay cả khi không có kẻ địch nào uy hiếp, chuẩn bị trước với một nỗ lực hết mình, để khi phải thực chiến họ có đủ dũng cảm mà lao tới. Vậy nếu bạn muốn ai đó không bị động trước khủng hoảng hay khó khăn trong đời, chỉ có một cách là huấn luyện anh ta trước đó mà thôi.

Trở lại với thử thách tôi đã đưa ra cho bạn, đây chính là cách rèn luyện của những danh nhân mà mỗi tháng đều khiến bản thân họ phải đối mặt với đói nghèo đến gần như là khổ hạnh. Mục đích của nó là: **nếu như họ đã luyện cho bản thân trong hoàn cảnh đó, nó sẽ không thể khiến họ sợ hãi trong tương lai**.

Đừng nghĩ rằng tôi đang gợi ý cho bạn những thứ như "Bữa tối của Timon", hay "Đồ ăn của người nghèo", những trò giải trí mà bọn giàu có thường làm khi đã quá chán ngán với cao lương mỹ vị. Không, hãy để cho nệm rơm của bạn là thật, chăn làm bằng bao bì, bánh mỳ của bạn cứng và khó nuốt. Hãy thử chịu đựng nó 3 4 ngày liên tục, nhiều khi hơn thế, để nó không chỉ là một trò chơi mà thực sự là một thử thách. **Tin tôi đi, bạn sẽ được trải nghiệm một thứ ngạc nhiên thích thú khi có thể thỏa mãn những nhu cầu thiết yếu với một số tiền ít ỏi, và sẽ hiểu rằng bạn có thể thắng nỗi sợ nghèo đói bằng chính khả năng của bản thân chứ không cần thần may mắn phải mỉm cười. Bởi vì ngay cả số mệnh khắc nghiệt nhất cũng có thể cung cấp cho bạn đủ những thứ bạn cần**.

Nhưng cũng đừng cho rằng bạn đang làm điều gì đó to tát. Bạn chỉ đang làm điều mà hàng vạn người nghèo đói vẫn làm mỗi ngày. Hãy trân trọng bản thân mình một chút, nhưng là vì bạn đang làm những điều ấy mà không phải vì bị bắt buộc, và bạn sẽ thấy nó dễ dàng bất kể bạn luyện thường xuyên hay chỉ trong vài trường hợp. Hãy chấp nhận thử thách ấy, và biến nghèo đói thành bạn chứ không phải kẻ thù (*có thể khiến ta sợ hãi*). Khi đó vận mệnh sẽ không thể khiến ta bất ngờ. **Bởi lẽ, chúng ta sẽ tận hưởng sự giàu sang một cách có ý nghĩa hơn rất nhiều nếu ta biết rằng nghèo đói thực ra chẳng có gì đáng sợ.**

Ngay cả Epicurus, ông tổ của triết lý theo đuổi thoải mái tiện nghi, cũng có những ngày chỉ đơn giản là thoả mãn những nhu cầu thiết yếu của mình mà thôi, như cách để xem nó có ảnh hưởng gì đến sự tiện nghi của ổng hay không, và nếu nó có, thì bao nhiêu, và sự khác biệt có lớn đến nỗi mà người ta phải sống chết vì nó hay không. Đó là điều đã được ông ấy ghi lại trong bức thư cho người bạn Polyaenus. Thực tế, ổng còn hãnh diện vì có thể sống cả ngày chỉ với ít hơn một đồng, trong khi Metrodorus, người chưa đạt đến trình độ ấy, cần hẳn một đồng. Bạn đã bao giờ nghĩ một người sẽ no nê chỉ với bữa ăn như thế? Chắc chắn có, và thậm chí hơn thế nữa, còn có cả một sự thích thú không hề nhẹ hay dễ phai, mà là sự thỏa mãn vì những giá trị từ bên trong.

Bởi vì dù chả có gì quá lớn lao trong một bữa ăn chỉ với nước trắng và bánh mỳ thô, thì cảm giác mà không một điều bất hạnh nào có thể chạm tới ý chí của bạn cũng thực sự tuyệt vời. Thậm chí bữa ăn trong ngục tù còn sang hơn, vì người ta thường không quá khắc nghiệt với những kẻ đã phải chịu tù đày. **Vậy thì ý chí phải lớn lao cỡ nào để có thể thử thách bản thân mình khi bạn hoàn toàn tự do như vậy. Đây chính là cách để trị tận gốc ảnh hưởng của vận mệnh, hay nói cách khác, "nắm đằng chuôi" sự không chắc chắn của cuộc đời.**

Vậy nên, hãy bắt đầu đi bạn. Hãy đi theo con đường của những nhà thông thái, và định ra những ngày cụ thể mà bạn sẽ rời bỏ những thói quen xa hoa và làm quen với sự nghèo túng thuần khiết của cuộc đời.

"Hãy vượt trên sự giàu sang

Và để bản thân mình có được sự vinh quang của con người như Chúa trời đã ban tặng"

(*trích trong 1 bài thơ của Virgil*)

Không ai có thể vươn tới điều đó nếu không vượt trên cái tầm thường của giàu sang.

Không, đừng hiểu lầm là tôi đang ngăn cấm bạn giàu sang hay tích trữ của cải, mà chỉ là đừng để nỗi sợ mất chúng làm lu mờ lý trí của bạn. Và cách duy nhất để chế ngự nó là bạn phải chứng minh cho bản thân mình rằng bạn hoàn toàn có thể hạnh phúc mà không có của cải - theo cách bạn biết rõ là chúng có thể mất đi hay bị lấy đi bất cứ lúc nào.

Giờ là lúc kết thúc bức thư này. Và như thường lệ, vẫn là một câu nói từ Epicurus:

Tức giận quá mức là dấu hiệu của bệnh điên.

Hơn ai hết, bạn biết rõ điều đó đúng phải không, bởi bạn có cả nô lệ và kẻ thù. **Nhưng thực ra cảm xúc này bộc lộ với bất cứ đối tượng nào, cả người bạn yêu cũng như người bạn ghét, và trong mọi hoàn cảnh từ các vụ kinh doanh đến những trò giải trí và cả những chuyện đùa. Nó cũng bất kể nguồn gốc từ điều gì đó to tát hay nhỏ nhặt: thứ duy nhất đáng chú ý là tâm trí bị kích động. Nó giống như một ngọn lửa: điều quan trọng không phải là độ lớn, mà là thứ gì nằm trên đường nó đi qua. Khi chúng là những thứ rắn chắc, ngay cả ngọn lửa lớn nhất cũng không thể làm hại chúng. Nhưng nếu chúng là những thứ khô hanh và bắt lửa, chỉ một đốm tàn cũng có thể gây nên chuyện. Vậy đấy bạn ạ: kết quả của cơn giận không kiểm soát là sự điên khùng. Vậy nên chúng ta cần tránh tức giận, không phải để mọi thứ trong tầm kiểm soát, mà để bảo vệ sức khỏe tinh thần của chính chúng ta.**

Tạm biệt!

Bức thư số 19: Về việc từ bỏ những vị trí quyền lực danh vọng

Bạn thân mến!

Tôi thực sự cảm động mỗi khi nhận được thư bạn, bởi chúng cho tôi hy vọng. Không còn là những lời hứa hẹn suông về một ngày xa xôi, mà giờ đây là một sự cam kết thiêng liêng với những mục đích cao đẹp mà ta đang hướng đến (*ý chỉ cày triết chết thôi*). Hãy tiếp tục, tôi

năn nỉ, không, tôi khẩn khoản xin bạn, bởi có điều gì tốt đẹp hơn mà tôi có thể cầu xin ở một người bạn hơn là cho chính người ấy. Nếu bạn có thể, hãy rời bỏ những công việc (*kinh doanh và chính trị*) bạn đang thực hiện, nếu không thể, hãy dứt áo ra đi. **Chúng ta đã phí phạm thời gian đủ rồi. Tuổi già đã ở ngay trước mặt: đến lúc phải chuẩn bị đóng hành lý rồi. Chắc chắn không ai có thể phản đối điều ấy. Chúng ta đã vẫy vùng ngoài biển khơi, vậy hãy cùng về an nghỉ nơi bến bờ.**

Nhớ là tôi không muốn bạn mang tiếng xấu vì "hạ cánh an toàn". Bạn không nên tự hào vì điều ấy, cũng không nên che giấu nó. Tôi sẽ không bao giờ thúc bạn đến mức mà bạn thù ghét cả thế giới và trốn vào trong cái kén của chính mình. **Hãy cố gắng khiến việc nghỉ hưu của bạn được biết đến, nhưng không phô trương.** Ở vị trí thấp hơn sẽ khiến một người có thể dễ dàng thực hiện việc ấy hơn, vì đó là lựa chọn của họ nếu họ muốn sống một cuộc sống bình thường không nổi bật, nhưng ở trường hợp của bạn điều đó là không thể. Tài năng thiên phú của bạn, văn phong cuốn hút của bạn, những người nổi tiếng mà bạn quen, tất cả đã đặt bạn trước ánh sáng phù hoa và danh vọng. Ngay cả khi bạn muốn lui về ở ẩn, và lặn tăm không sủi, những tiếng tăm trước đó sẽ khiến người ta nhận ra hay nhớ đến bạn. **Bạn không thể có được bóng tối hoàn toàn: bất cứ nơi đâu bạn đến, ánh hào quang bạn có sẽ vẫn theo đuổi bạn.**

Nhưng bạn hoàn toàn có thể tìm cho mình sự nghỉ ngơi mà không động chạm đến ai, không tiếc nuối điều gì và đặc biệt là không có một sự chấn động nào trong tâm trí. **Vì có điều gì khiến bạn nuối tiếc khi từ bỏ? Những đối tác, khách hàng? Nên nhớ họ không theo bạn, mà họ theo đuổi thứ mà họ có thể có được từ bạn. Ngày xưa thì còn có chuyện khách hàng tìm đến vì tình cảm, chứ giờ thì chỉ có tiền mà thôi.** Một khi bạn đổi ý không chiều lòng họ nữa, họ sẽ ngay lập tức tìm đến gõ cửa một người khác. Vậy nên hãy nhớ là bạn không thể không hy sinh một thứ gì để có những chân giá trị. Hãy tính sòng phẳng chi phí, và bạn sẽ thấy: **hoặc là bạn từ bỏ của cải, hoặc là bạn từ bỏ giá trị thực sự của con người mình.**

Nếu như số phận sắp đặt bạn tìm đến tuổi già nơi bạn sinh ra. Nếu như may mắn không đưa bạn lên cao đến thế. Cuộc sống lành mạnh thật sự cho một con người, bạn đã bị đẩy đi quá xa khỏi nó, đáng tiếc lại bởi chính sự ưu ái mà số phận dành cho bạn, đưa bạn lên đến vị trí quyền lực ấy, và những gì mà nó mang lại: những cơ hội để vươn cao hơn nữa. Đâu mới là điểm dừng? Và tại sao phải chờ đợi cho đến khi bản thân không còn mong muốn điều gì hơn nữa? Nó sẽ không bao giờ xảy ra. **Stoic chúng tôi cho rằng có một chuỗi nguyên nhân thêu dệt nên số mệnh. Bạn có thể chắc chắn về chuỗi mong muốn cũng tương tự như vậy: sự kết thúc của một trong số chúng chỉ là sự khởi đầu của một mong muốn khác mà thôi.**

Cuộc đời mà bạn đã chìm quá sâu vào trong thực sự là đầy đau khổ và nô lệ mà không có hồi kết, và nó sẽ không tự nhiên mà buông tha cho bạn đâu. Hãy tháo ách ra khỏi chiếc cổ đã quá xước xát của mình. Sẽ tốt hơn nhiều nếu có thể buông bỏ một lần dứt khoát, hơn là quy lụy cả đời. Nếu bạn lui về với cuộc sống riêng tư xa lánh thế sự, mọi thứ sẽ ít hơn (*của cải lương bổng các thứ*), nhưng vẫn là nhiều hơn cần thiết với bạn. Trong khi hiện tại bạn đang có rất nhiều nhưng vẫn không cảm thấy thỏa mãn.

Vậy bạn muốn gì: cảm giác đủ đầy trong thanh đạm, hay thiếu thốn giữa xa hoa bạc vàng? Giàu sang thì thường tham lam, và còn khơi gợi lòng tham của những kẻ khác. Khi nào còn không có gì là đủ với chính bạn, bạn sẽ là không đủ cho bất cứ ai khác.

"Làm cách nào để tôi có thể dứt bỏ?" bạn nói. Bất cứ cách nào bạn có thể. Nghĩ đến bao nhiêu mạo hiểm bạn đã phải chấp nhận vì tiền bạc, bao nhiêu khổ sở bạn phải chịu để có được danh vọng. Bạn cần phải giữ cái tinh thần ấy khi dứt bỏ, nếu không thì hãy cứ chết già với những lo lắng trong việc quản lý của cải nơi xa và những nghĩa vụ trong thành phố - giữa bão tố và những cơn sóng cả của cuộc đời mà bạn không thể tránh, ngay cả khi bạn cố sống yên ổn và bình dị. Bạn muốn nghỉ ngơi, nhưng ai sẽ chấp nhận điều đó cho bạn? Với thành công của bạn, vị trí hiện tại của bạn, điều đó là

không thể. Và thậm chí ngay lúc này bạn vẫn đang để nó đi xa hơn. **Nên nhớ rằng, càng đạt được nhiều, bạn càng có nhiều thứ để lo sợ.**

Giờ tôi muốn hướng bạn đến câu nói của Maecenas:

“Sấm sét trên đỉnh trên cao”

Nếu bạn hỏi tôi trích từ cuốn nào của ông ấy, thì đó là Prometheus. Hiển nhiên ý mà ông ta cố truyền đạt là: chính những chỗ cao thì dễ bị sét đánh, nhưng bạn có nhận thấy sự bất thường trong cách viết của ông ta không. Có thứ quyền lực nào đáng giành lấy đến nỗi mà ta phải bóp méo câu chữ đến vậy (*ý Seneca ở đây là sự kỳ dị trong lối viết của Maecenas đến từ chính lối sống trác táng trên quyền lực và danh vọng của ông ta*).

Ông ta (*Maecenas*) là một con người tài năng, và hoàn toàn có thể trở thành một hình tượng diễn thuyết của đế chế La Mã, nếu như giàu sang không làm ổng biến chất, không, làm ổng biến thái đến vậy. Cái kết cục ấy cũng đang chờ đợi bạn đấy, nếu như bạn không nhanh chóng xoay buồm đổi hướng, nếu như bạn không lái về gần bờ, thứ mà chính ông ta đã muốn làm, nhưng là khi đã quá muộn.

Tôi có thể dùng câu ấy của Maecenas để kết thúc bức thư, nhưng tôi hiểu bạn quá mà, bạn sẽ không chấp nhận một thứ đến từ những người không cao hạnh và phẩm giá như thế. Vậy nên tôi sẽ lại dựa vào Epicurus vậy:

"Hãy chú ý đến việc chọn người ăn tối cùng bạn, vì ăn mà không có bạn là cuộc sống của con sư tử hay sói mà thôi"

Điều này, bản thân bạn sẽ không thể chọn, nếu bạn không lui về nghỉ ngơi, bởi bạn sẽ luôn phải ăn với những người mà thư ký của bạn lựa chọn, từ những mối quan hệ xã hội. Thực sự sai lầm khi tìm kiếm một người bạn từ phòng tiếp tân và kiểm định giá trị của anh ta trên bàn tiệc tối. **Đây có lẽ là phần tồi tệ nhất của một cuộc đời bận rộn với lo toan về tài sản: bạn nghĩ mọi người là bạn bè của bạn trong khi bạn không phải bạn bè của họ.** Bạn tin rằng sự giúp đỡ mà bạn đang ban phát cho họ sẽ khiến họ về phe bạn, trong

khi, với những toan tính của chính họ, nợ càng nhiều, họ càng cảm thấy thù địch thay vì biết ơn.

Một khoản nợ nhỏ tạo nên một kẻ thiếu nợ, một khoản nợ lớn tạo nên một kẻ thù.

"Gì cơ, chẳng lẽ không phải sự ban ơn là cách gây dựng tình bạn?". Đúng vậy, nhưng chỉ khi ta cân nhắc người nhận ơn, khi ơn nghĩa ấy là sự đầu tư thay vì một sự bố thí. Vậy nên, vì bạn mới bắt đầu học cách kiểm soát các quyết định của mình, lời khuyên này có lẽ nên ghi nhớ:

Điều quan trọng không phải là ân huệ, mà là ai được chọn để nhận nó.

Tạm biệt !

Bức thư số 20: Triết học dạy ta hành động chứ không phải để nói

Bạn thân mến!

Nếu bạn cảm thấy mọi thứ đang tiến triển tốt đẹp, và tự tin rằng một ngày bạn sẽ thực sự làm chủ được tâm trí mình, tôi rất mừng. Bởi tôi tin mình góp một phần trong chiến thắng đó, khi đã góp công giải thoát bạn khỏi tình trạng ấy, với không một hy vọng trốn thoát (*ý chỉ chức vụ quan trọng mà Lucilius lúc ấy đang nắm giữ cùng sự nổi tiếng của ông, đọc lại 2 bức thư trước*). Nhưng có một điều tôi phải hỏi bạn, hay nhấn mạnh với bạn:

Hãy để triết thấm vào trong tâm hồn, và kiểm tra sự cải thiện của bạn, không phải qua những lời nói hay bài viết, mà qua chính sức mạnh của ý chí và sự vượt thoát khỏi những ham muốn. Hãy chứng tỏ những lời bạn nói bằng hành động của bạn.

Họ có những mục đích hoàn toàn khác biệt, những nhà diễn thuyết hướng tới sự ca tụng và ủng hộ của khán giả, và thậm chí còn khác biệt hơn nữa, những tên hề chỉ nhằm lôi cuốn tai nghe của những

người trẻ bằng sự dông dài và những lời nói huênh hoang rỗng tuếch nhưng trôi chảy của mình. **Triết dạy ta cách để hành động, không phải để nói. Yêu cầu của nó chỉ đơn giản là: mỗi người nên sống đúng với cái quy chuẩn mà anh ta tự đặt ra cho mình; những cử chỉ hành động của anh ta trong cuộc sống đừng sai lệch với những lời mà anh ta nói ra miệng; và mọi hành động của anh ta đều hướng tới một mục đích duy nhất.** Đó, theo tôi, chính là nhiệm vụ trọng yếu của trí tuệ, và bằng chứng rõ nhất của nó là: mọi hành động đều tương đồng với lời nói, và một người nên luôn chuẩn tắc như thế ở mọi tình huống trong cuộc sống. "Có ai như thế tồn tại trên đời không?". Không nhiều, nhưng chắc chắn có. Nhiệm vụ ấy thực sự khó. Và tôi cũng không có ý nói mỗi bước tiến của một người thông thái như vậy đều giống nhau, nhưng chắc chắn ông ta bước trên một con đường độc đạo.

Vậy nên hãy quan sát chính mình. Thói quen ăn mặc của bạn có đồng điệu với nhà cửa của bạn? Bạn có đang rộng rãi với bản thân, nhưng tằn tiện với gia đình? Bạn có ăn tối một cách thanh đạm, nhưng lại dành một khoản lớn vào dự án xây dựng của mình? Hãy luôn áp dụng cùng một số quy tắc nhất định cho tất cả hành động của bạn, và luôn tuân thủ chúng. Đừng như nhiều người, chắt chiu từng tí một ở nhà chỉ để phung phí khoe khoang bên ngoài, như thể đó là một cuộc sống hoàn toàn khác vậy. Sự không nhất quán ấy là một sai lầm lớn, dấu hiệu rõ ràng cho thấy tâm trí vẫn còn dao động bởi những thứ bên ngoài và chưa thể vững vàng với chính sức mạnh bên trong của nó.

Hơn thế nữa, bạn có biết sự không nhất quán ấy, sự khác biệt giữa hành động và tâm trí, đến từ đâu hay không? Nó đến từ sự thật là những người như thế không thể cố định tâm trí mình vào những thứ họ muốn, hay kể cả nếu họ có thể làm thế, họ không kiên định nên bị trượt khỏi đường; và không những họ thay đổi, mà thậm chí còn quay trở lại thực hiện những thói xấu mà họ đã có thể từ bỏ. Vậy nên, cho phép tôi bỏ qua định nghĩa xưa cũ về sự thông thái và đặt lại nó cho đúng với thực tế cuộc sống: **Sự thông thái là gì? Là luôn cố định và không bao giờ thay đổi mong muốn của mình, hay những thứ mà mình khước từ.** Bạn thậm chí không cần phải thêm

vào đó cái điều kiện: những thứ bạn muốn phải đúng đắn, bởi vì nếu điều ấy không đúng đắn thì không ai có thể luôn mong muốn nó cả.

Mọi người thường không chú tâm nghĩ về điều này, mà thường để cho những thời điểm cụ thể quyết định thứ họ mong muốn. Gần như không ai thực sự tự định đoạt thứ mình muốn và không muốn trong cuộc đời. Những đánh giá của họ dao động theo ngày, và thường xuyên trái ngược nhau. Rất nhiều người sống như thể cuộc đời là một trò chơi vậy. Vậy nên hãy kiên định với con đường bạn đã chọn. Có thể nó sẽ đưa bạn lên đến đỉnh cao, hoặc nếu không, cũng sẽ đến vị trí mà chỉ có bạn mới có thể thấy được chưa phải là đỉnh.

Bạn hỏi: "Vậy điều gì sẽ xảy ra cho những người phụ thuộc vào tôi nếu như gia đình không có những khoản thu nhập tôi mang lại?". Ngay khi bạn dừng cưu mang họ, họ sẽ tự biết cách nuôi lấy mình. **Hoặc nếu không, cái nghèo sẽ dạy bạn thứ mà bạn không thể dạy chính mình: đó là nhận ra những người anh em thực sự, họ sẽ ở bên bạn, trong khi những người chỉ xun xoe với bạn vì một vài lợi ích họ kiếm được sẽ nhanh chóng rời xa bạn. Chẳng lẽ lý do này không đủ để chúng ta trân trọng sự nghèo khổ? Nó sẽ cho bạn thấy tình bạn chân chính**. Đã bao giờ bạn tự hỏi: Đến khi nào những người xung quanh sẽ thôi lừa dối bạn chỉ vì cái vị trí mà bạn đang đảm nhiệm.

Bởi vậy hãy để những con chiên khác được bình an trong tay Chúa, và hướng những suy nghĩ, quan tâm, mong ước của bạn đến một mục tiêu duy nhất: **Cảm giác trọn vẹn với bản thân và với những giá trị bên trong**. Có thứ tài sản nào gần chúng ta hơn nó hay không? Hãy trở về với thứ tài sản bé nhỏ nhưng vĩnh cửu ấy, thứ mà ngay cả vận mệnh cũng không thể cướp đi của bạn.

Và để cho con đường dễ dàng hơn một chút với bạn, “khoản gửi kèm” bức thư này sẽ phụ giúp cho nó. Mặc dù bạn sẽ phàn nàn, nó vẫn sẽ được trích từ Epicurus:

Tin tôi đi, bài diễn thuyết của bạn sẽ trở nên thuyết phục hơn rất nhiều với ổ rơm và quần áo tồi tàn giản dị. Vì khi đó, bạn không những chỉ nói về, mà còn sống như những điều bạn nói.

Tôi đã ngấm từng lời dạy của Demetrius hơn rất nhiều sau khi mục chứng cách ông ấy nghỉ ngơi: không những không có nệm mà còn không có cả chăn. Ông ấy không chỉ ca ngợi sự thanh đạm bằng lời, mà lấy chính bản thân ra để chứng nhận nó.

"Sao cơ? Chẳng lẽ ai đó có thể khinh thường tài sản khi mà chúng ở trong chính túi người ấy?" (*mình nghĩ ý của câu này là vì Demetrius thực ra có của ăn của để nhưng lại tự mình bằng ý chí thực hành Stoicism*). Tại sao không? Nó là bằng chứng của một tâm trí sáng suốt và vĩ đại khi ông ta có thể cười lớn trong sự ngạc nhiên rằng giàu sang đã tìm đến với ông ta. Người ngoài bảo tất cả là của ổng, nhưng trong thâm tâm ổng không nghĩ vậy. Điều đó thật vĩ đại khi không để bản thân sa đà khi ngự trên đống vàng, khi có thể là người nghèo giữa xa hoa.

Bạn nói: “Tôi tò mò không hiểu người như thế sẽ thế nào khi thực sự nghèo đói”. Tôi cũng không chắc bạn ạ, cũng như trường hợp liệu một người nghèo có thể tiếp tục khinh thường sự giàu sang nếu chẳng may vận mệnh đột ngột trao nó cho anh ta. **Vậy nên chúng ta cần đánh giá tâm trí của mỗi người, và kiểm tra chúng để thấy nếu như một người có thể sống thực sự hài hòa trong nghèo đói và người kia từ chối sự sung sướng của giàu sang. Nếu không thì ổ rơm và quần áo tồi tàn chỉ là những chứng cứ tồi của một tâm trí vững vàng, vì nó cho thấy ông ta chỉ chịu đựng chúng vì cần chứ không phải vì chính ổng muốn vậy.**

Nhưng đừng quên, đó cũng là một dấu hiệu đáng mừng khi anh ta không cắm đầu chạy theo những thứ vật chất xa hoa, mà có sự chuẩn bị để có thể đón nhận chúng một cách dễ dàng. Và thực ra nó sẽ rất dễ dàng, bạn ạ, nếu như bạn chuẩn bị cho những tình huống như thế trong một thời gian dài, vì mọi thứ sẽ trở nên thú vị khi thấy chúng trở thành sự thật. Bởi vì những trải nghiệm như thế cho bạn

một cảm giác mình làm chủ cuộc chơi, thứ mà nếu không có sẽ không có gì là thú vị cả.

Bởi vậy nên hãy thử áp dụng bài luyện mà tôi thường nói với bạn là những người thông thái thường làm: **dành ra vài ngày để giả bộ nghèo khó như một cách để chuẩn bị nếu nó có thực sự xảy ra**. Thậm chí ta càng phải làm điều ấy bởi lẽ chúng ta đã để bản thân chìm quá sâu trong thoải mái tiện nghi, và trở nên sợ hãi trước khó khăn hay nghèo đói. Vậy nên cần phải luyện cho mình tỉnh thức, kiểm soát tâm trí, nhắc nó nhớ về sự nhỏ bé của những nhu cầu tự nhiên.

Không ai sinh ra đã tham lam: mỗi đứa trẻ đều thỏa mãn với sữa mẹ và một vài mảnh chăn hay quần áo. Từ cái khởi đầu ấy chúng ta trưởng thành, và khi đó thì cả vương quốc cũng là không đủ.

Tạm biệt!

Bức thư số 21: Một lời khẳng định về con đường chúng ta đang theo đuổi, và sự cần thiết của kiểm soát những mong muốn

Bạn thân mến!

Phải chăng bạn đang nghĩ điều làm bạn vướng bận là những người mà bạn đề cập đến trong thư trước? **Không, vấn đề của bạn chỉ là ở chính bạn mà thôi. Bạn không biết mình muốn gì. Bạn ngưỡng mộ sự cao quý của những phẩm cách hơn là mong muốn thực sự đạt được chúng; bạn biết rõ làm như thế nào để có hạnh phúc, nhưng bạn không đủ can đảm để theo đuổi**. Vì bạn quá mù mờ về những gì cản bước mình, để tôi chỉ cho bạn.

Bạn tưởng rằng những thứ bạn để lại phía sau là quan trọng, và chính cái lúc mà bạn hướng tới sự thanh thản của những thứ bạn đang tìm đến, bạn lại nấn ná như thể muốn níu kéo cái cuộc sống hiện tại, cứ như một người đang chuẩn bị rơi vào vũng bùn đen tối. Bạn ơi, đó thực sự là một sai lầm tai hại. Từ cuộc đời này sang cuộc

đời mới, thực ra là bạn đang nâng cấp bản thân mình. **Giống như sự khác biệt giữa một ánh phản quang yếu ớt và một nguồn sáng rực rỡ, một thứ phát ra ánh sáng từ chính bên trong nó, trong khi một thứ chỉ phản chiếu ánh sáng từ một thực thể khác rọi vào. Cuộc sống hiện tại của bạn tràn ngập ánh sáng, đúng, nhưng từ những nguồn bên ngoài, và vì vậy nếu có bất cứ ai hay thứ gì đó chắn vào giữa, nó ngay lập tức sẽ trở nên đen tối mù mịt.**

Chỉ có những thứ bạn đang theo đuổi và rèn luyện mới có thể khiến bạn thực sự nổi tiếng. Để tôi cho bạn một ví dụ. Epicurus từng viết cho Idomeneus, khuyến khích ông ta từ bỏ cuộc sống đang có để đến với một cuộc đời huy hoàng và vững vàng hơn (*dù lúc đó Idomeneus là cố vấn của một ông vua hùng mạnh, uy quyền như núi*). Epicurus đã viết:

Nếu với bạn vinh quang là quan trọng, bức thư của tôi sẽ khiến bạn trở nên nổi tiếng hơn tất cả những thứ bạn đang cố giữ gìn cho bản thân và khiến mọi người tìm đến quỵ lụy bạn.

Chẳng lẽ đó không phải sự thật? Ai sẽ nhớ tới Idomeneus nếu không phải từ những bức thư của Epicurus. Tất cả những danh hiệu, nào kẻ thống trị, nào thống đốc, hay thậm chí cả vị vua người đã trao chức cho Idomeneus, đều bị chôn vùi trong quên lãng.

Tương tự, chính những bức thư của Cicero đã khiến cho danh tiếng của Atticus còn mãi đến muôn đời. Tất cả những sự kiện quan trọng như Agrippa cưới con gái ổng, hay Tiberius cưới cháu gái, hay thậm chí cả Drusus Caesar là chắt ổng, đều không có giá trị gì theo thời gian. Giữa tất cả những cái tên ấy, Atticus sẽ trở nên mờ nhạt, và chỉ nhờ Cicero mà nó còn vang danh muôn đời. **Cái vực thẳm thời gian sẽ chôn vùi gần như tất thảy. Chỉ một vài trí óc thiên tài sẽ đối chọi được với nó, và dù cho chúng cũng sẽ một lúc nào đó chìm vào dĩ vãng trong im lặng, chúng cũng đã đã tồn tại rất lâu rồi.**

Những thứ mà Epicurus đã hứa với bạn của ổng, tôi cũng có thể hứa với bạn, Lucilius: tôi sẽ tìm được sự ủng hộ của những lớp con

cháu, và tôi sẽ mang theo vài cái tên cùng mình, để chúng có thể trường tồn theo năm tháng. Chàng thơ Virgin của chúng ta đảm bảo sự ghi nhớ đời đời với 2 người:

Hai người bạn may mắn! Nếu có thứ gì những vần thơ của tôi có thể làm, thì đó là việc tương lai sẽ không thể xóa nhòa tên hai bạn khỏi ký ức, như những dòng chữ đã được Aenea in hằn trên đá, hay như sự thống trị trường tồn của đức cha La Mã.

Bất cứ khi nào vận mệnh xô đẩy một người vào quyền lực, dù là độc lập hay chia sẻ chúng với những người cầm quyền khác, họ thấy bản thân được bao quanh bởi những yêu mến, nhà của họ luôn nhộn nhịp với khách khứa. Nhưng đó chỉ là khi họ đang tại vị. Họ sẽ bị trôi vào quên lãng ngay khi rời chức. Trong khi tư tưởng và tên tuổi của những nhà thông thái thì được lưu danh muôn thuở, và nó không những cho chính họ, mà cho cả những nhân vật có trong các tác phẩm của họ nữa.

Giờ thì, tôi sẽ không để Idomeneus dự phần trong bức thư này mà không có công lao gì. Ông ta có thể trả phần nợ của bức thư cho bạn. Chính vì ông ta mà Epicurus đã viết câu này, thuyết phục ổng làm giàu thêm cho Pythocles bằng một cách thật đặc biệt:

Nếu bạn muốn Pythocles trở nên giàu có, điều bạn cần làm không phải là đưa tiền hay chỉ cách cho ông ta kiếm tiền, mà thay vào đó hãy diệt bớt những ham muốn của ông ta.

Câu nói ấy tự nó đã quá rõ ràng rồi, và cũng quá chuẩn rồi. Thứ duy nhất tôi muốn gợi mở cho bạn là câu nói ấy có thể áp dụng cho rất nhiều thứ khác nữa. **Nếu bạn muốn Pythocles trở nên danh giá, thứ bạn cần làm không phải là trao cho ông ta thêm những danh hiệu mà phải loại bỏ chúng khỏi mong muốn của ổng. Nếu bạn muốn Pythocles luôn được sống trong thoải mái tiện nghi, thứ bạn cần làm không phải là tăng thêm tiện nghi cho cuộc sống của ông ấy mà loại bỏ những ham muốn của ổng. Nếu bạn muốn Pythocles sống lâu và trọn vẹn, thứ bạn cần làm không phải là tăng tuổi thọ của ổng mà là giảm đi những ham muốn của ổng.**

Bạn cũng không cần phải lo nếu không viện dẫn Epicurus, vì câu nói ấy là tài sản của chung. Tôi nghĩ triết gia cũng nên theo cách mà những thành viên nghị viện hay làm. Khi ai đó nói điều gì khiến tôi cảm thấy ưng ý một phần, tôi sẽ đề nghị người đó chia cái ý của họ ra, và tôi sẽ theo phần mà tôi ưng ý.

Những câu nói ấy của Epicurus còn phục vụ thêm một mục đích nữa, điều khiến tôi càng muốn trích dẫn chúng. Chúng chứng minh cho những người chỉ theo ông ta vì mục đích thông thường, nghĩ rằng việc đi theo người nổi tiếng sẽ che giấu những khuyết điểm của họ, rằng chính họ cần sống mực thước bất kể họ ở đâu. Khi một người đến trước khu vườn của Epicurus, họ sẽ thấy điều này được viết lên:

Tại đây, hỡi những người khách của tôi, bạn sẽ được thoải mái: bởi vì ở đây thoải mái là thứ giá trị nhất.

Sau đó người quản gia sẽ sẵn sàng để chào đón bạn. Tốt bụng và mến khách, họ sẽ phục vụ bạn một đĩa cháo và một cốc nước, rồi nói với bạn: "Chẳng phải đây là một sự chào đón tuyệt vời hay sao?". "Khu vườn", ông ấy sẽ nói, "không kích thích sự thèm ăn, mà chỉ đơn thuần làm dịu nó. **Khu vườn cũng không trao cho bạn thứ đồ uống chỉ khiến bạn khát thêm, mà thay vào đó chấm dứt cơn khát với phương thuốc tự nhiên, thứ không cần tiền để mua. Đây chính là sự thoải mái tiện nghi mà ở đây chúng tôi đã sống và hưởng thụ đến già**".

Tôi đang bàn về những mong muốn không thể bị loại bỏ bởi những lời nói suông, mà cần phải có thứ gì đó mới có thể làm dịu chúng. Bởi vì về những mong muốn thừa thãi không cần thiết mà có thể dễ dàng loại bỏ, quở trách, triệt hẳn, tôi sẽ chỉ nhắc bạn điều này: **có thể chúng đến một cách tự nhiên, nhưng nếu xét sẽ thấy hoàn toàn không cần thiết.** Bạn không nợ chúng bất cứ điều gì: những thứ bạn dành cho chúng là tự nguyện. Trong trường hợp này, cái dạ dày của bạn không biết nghe lời chỉ dẫn: nó chỉ biết đòi hỏi và thu hút sự chú ý. Tuy nhiên, nó cũng không phải là kẻ chủ nợ rắc rối. Nó thỏa mãn với những thứ đơn giản và nhỏ bé: chỉ cần bạn đưa nó cái bạn nợ thay vì cái bạn có thể cho nó.

Tạm biệt!

Bức thư số 22: Hãy mạnh dạn từ bỏ những thứ không quan trọng, và tập trung vào những thứ có ý nghĩa với bản thân bạn. Hãy mong mình sống tốt, chứ không phải sống lâu!

Bạn thân mến!

Giờ đây, khi đã tự mình thừa nhận rằng cần phải từ bỏ những thứ mà bạn tưởng là quan trọng nhưng thực ra lại có hại cho bạn, bạn lại hỏi tôi phải thực hiện điều đó như thế nào. Có những thứ chỉ có thể nói ra khi gặp mặt. Một ông bác sĩ không thể viết trong thư giờ nào nên ăn, hay nên tắm, người bệnh cần phải tự cảm nhận nhu cầu cơ thể mình. Như một câu châm ngôn cổ: "Đấu sĩ tìm lời khuyên trên sàn đấu", anh ta dựa theo sự chỉ dẫn từ chính việc quan sát đối thủ của mình, cử động của cánh tay hắn, hay thậm chí chỉ là một cái nghiêng mình. Với những lời răn đe hay lời khuyên mang tính khuổn khổ, mà ta có thể quy nạp về trường hợp tổng quát, ta có thể viết ra cho những người ở xa hay ngay cả cho thế hệ sau. Nhưng đi vào chi tiết từng tình huống (*như câu hỏi của bạn: khi nào và bằng cách nào những thứ ấy nên được thực hiện*), không ai có thể đưa ra lời khuyên từ xa: vì ta cần một sự linh hoạt theo thời điểm và hoàn cảnh. Bạn không những cần phải để bản thân mình có mặt ở từng thời điểm, mà còn phải ước lượng nó sẽ nối tiếp nhau như thế nào, để có thể nhìn ra cơ hội cho mình. Vậy nên hãy chú tâm vào mục đích của bạn, và nếu bạn nhìn thấy cơ hội, nắm lấy nó, và hành động kiên quyết với tất cả sức mạnh của bạn để giải thoát mình khỏi những nghĩa vụ xiềng xích mà bạn đang đeo cho mình.

Và đây là lời khuyên tôi có cho bạn. Nhớ lời tôi: "**Bạn cần phải giải thoát bản thân mình: hoặc là rời bỏ cái cuộc đời bạn đang sống, hoặc là hoàn toàn khỏi cuộc đời**". Nhưng thực lòng tôi tin vẫn có cách và cơ hội để bạn thực hiện theo về nhẹ nhàng hơn, tức là chỉ cần nới lỏng những nút thắt, thay vì buộc phải cắt đứt sợi dây. Nhưng hãy thực hiện nó với tinh thần là nếu cách ấy không được, bạn cần phải cắt dây. Bất kể bạn có sợ hãi đến thế nào, bạn chắc chắn không thể cứ bám riết lấy cái bờ vực ấy mãi mãi, vì sớm muộn bạn cũng sẽ rơi xuống mà thôi.

Từ giờ đến lúc đó, điều quan trọng nhất là tránh những phiền toái mới. Hãy hài lòng với những công việc bạn đã nhận về mình – hoặc, như bạn vẫn thường thanh minh cho bản thân, những công việc tìm đến với bạn. Đừng ôm đồm thứ gì vượt quá bổn phận của mình, nếu không, sự thanh minh ấy sẽ vô nghĩa đến nực cười, vì chắc chắn là chúng không thể tất cả cùng tìm đến bạn. Những thứ mà mọi người vẫn nói thường không đúng: “Tôi không thể làm khác được. Tôi không muốn chúng, nhưng nhìn xem, tôi phải nhận”. Không ai buộc phải theo đuổi giàu sang. Mọi thứ đều có những thời điểm chững lại. Vậy nên ngay cả khi bạn không cố cưỡng lại, bạn cũng không cần phải thuận theo dòng chảy mà ôm đồm công việc hay tích cóp của cải một cách không kiểm soát.

Bạn có phiền nếu tôi trích vài câu để củng cố lời khuyên của mình. Họ là những người có tiếng nói hơn tôi, thậm chí, tôi cũng tìm đến họ khi tôi cân nhắc hành động của mình. Hãy đọc bức thư của Epicurus bàn về vấn đề này. Đó là bức thư viết cho Idomeneus, bảo ông ta rời bỏ quyền lực vị trí của mình, và phải nhanh lên, trước khi một vài thế lực mạnh hơn gây trở ngại và ông ta sẽ không còn có thể từ chức một cách an toàn nữa. Epicurus viết rằng không nên làm liều mà cần phải chờ cơ hội – nhưng ngay khi mà thời cơ đến, phải chớp lấy nó. “Nếu bạn đang lên kế hoạch để từ bỏ, bạn không thể cho phép mình chợp mắt; và ngay cả khi tình thế là vô cùng nguy nan, tôi chắc rằng sự từ bỏ ấy là có lợi, với điều kiện chúng ta không thực hiện nó khi thời cơ chưa đến hoặc lưỡng lự khi nó thực sự xảy ra”.

Tôi chắc rằng bạn đang mong chờ một lời khuyên từ Stoicism. Đừng để những người xung quanh bạn phê phán họ là quá khắc nghiệt, bởi họ chọn thà cẩn thận thừa còn hơn dũng cảm ngu ngốc. Bạn có lẽ đã hy vọng họ sẽ bảo vệ mình bằng cách nói: “Thật hèn hạ khi chùn bước trước gánh nặng. Hãy vật lộn với đống nghĩa vụ mà bạn đã nhận lấy cho mình. Người mà trốn chạy khỏi vất vả, mất đi lòng dũng cảm một cách quá dễ dàng trước khó khăn, không thể là một người mạnh mẽ và sống một cuộc đời nhiệt huyết”. Chúng là những

thứ họ sẽ nói với bạn, nhưng chỉ khi mà những công việc đó mang lại cho bạn một giá trị tương xứng, và chỉ đến khi mà bạn không phải thực hiện hoặc trải qua những thứ có thể nguy hại cho phẩm cách của mình. **Bởi lẽ, bạn có thể chắc chắn rằng một người thông thái sẽ không phí phạm năng lực và tài trí của mình vào những việc xấu hoặc không mang lại lợi ích gì (*cho ông ta và cho cộng đồng)*, và ông ta cũng sẽ không vùi đầu vào công việc chỉ vì muốn bận rộn mà thôi.** Ông ta cũng sẽ không làm điều mà bạn mong ông ta sẽ làm, đó là để mình bị bị cuốn vào một sự nghiệp nhiều tham vọng, chịu đựng tất cả những thử thách nó mang lại. Ngay khi những nỗ lực của ông ta trở nên nặng nề, không chắc chắn, tiềm tàng hiểm họa (*rằng ông ta bị điều khiển bởi toan tính của kẻ khác và không thể giữ được phẩm cách của mình*), ông ta sẽ rời bỏ nó. Nhưng không phải là đoạn tuyệt nó, mà ông ta sẽ rút lui một cách từ tốn trong an toàn.

Quay lại với vấn đề, bạn có thể dễ dàng thoát khỏi những vấn đề kinh doanh, nếu bạn không quan tâm tới những thứ chúng mang lại. Những khoản lời chính là thứ ngăn trở ta và khiến ta dùng dằng với chúng. “Gì cơ, chẳng lẽ tôi phải từ bỏ những triển vọng ấy? Phải bỏ đi ngay khi vụ mùa đến? Tôi sẽ sống thế nào nếu không có kẻ hầu người hạ, không có kiệu rước đi, và nhà tôi thì hiu quạnh không một bóng khách khứa?”. Đó là những thứ mà người ta không cam lòng từ bỏ: **họ đã gắn quá chặt với những lợi ích của một cuộc đời bất hạnh ngay cả khi họ nguyền rủa sự bất hạnh ấy của mình**.

Họ phàn nàn về sự nghiệp của họ như cách họ phàn nàn về người yêu – tức là nếu bạn xem xét cẩn thận, bạn sẽ thấy họ không ghét chúng một chút nào dù cho họ vẫn tiếp tục phàn nàn về chúng. Để ý kỹ những người hay rên rỉ và dọa bỏ đi, và bạn sẽ thấy: tình trạng bị giam cầm của họ là do tự họ lựa chọn cho bản thân. Những thứ họ nói là đang khiến họ khốn khổ khốn nạn lại chính là những thứ họ đã mong muốn, và họ không thể sống mà thiếu chúng.

Vậy đấy bạn ạ, sự nô lệ chỉ định đoạt một vài số mệnh, nhưng rất nhiều người lại cố nắm chặt lấy cuộc đời nô lệ. Nhưng nếu bạn thực sự mong muốn giải thoát mình, và hướng đến sự tự do thật sự, nếu mong nguyện duy nhất của bạn trong việc tìm đến những sự khuyến khích động viên là để bạn có thể thực hiện nó để chấm dứt lo lắng vĩnh viễn, thì cả tập đoàn Stoic sẽ cổ vũ cho bạn. Tại sao lại không cơ chứ? Zeno, Chrysippuses, tất cả sẽ hối thúc bạn chọn một con đường bình dị mà thiêng liêng, và của chính bạn.

Nhưng nếu lý do khiến bạn đang ngoái lại sau lưng là để tính xem bạn có thể mang theo bao nhiêu thứ - hay khoản lợi tức về hưu của bạn là bao nhiêu, thì bạn sẽ không bao giờ tìm thấy sự giải thoát. **Chừng nào bạn còn gắn với hành lý của mình, bạn sẽ không thể bơi về bến bờ an toàn. Giữ cái đầu của bạn trên mặt nước, và sống một cuộc đời tốt đẹp hơn thế đi**. Cầu Chúa phù hộ bạn, nhưng không phải theo cái cách mà Ngài thực hiện với một số người, cho họ một dáng vẻ hiền lành tốt bụng nhưng lại để họ tìm đến với khổ ải. Vì "món quà" ấy, nó thiêu đốt, nó hành hạ kẻ được nhận, họ chỉ có một lý do để bào chữa: họ được ban những thứ mà họ yêu cầu.

Tôi mới vừa đóng bì thư, và giờ tôi lại phải mở nó ra một lần nữa, để chắc chắn rằng nó sẽ không ra đi từ đây với chút quà, tức là những câu nói cực chất. Một câu vừa hiện lên trong đầu tôi, thậm chí chính tôi còn không biết nên ca ngợi rằng nó quá chuẩn hay quá hay. Ai nói? Bạn hỏi. Vẫn là Epicurus thôi:

Mỗi người chúng ta ra đi như cái cách mà ta đến với cuộc sống này!

Cứ chọn bất cứ người nào bạn muốn, trẻ, già, hay trung niên: bạn sẽ thấy họ đều sợ chết như nhau, nhưng đồng thời cũng sống một cách hờ hững vô tâm như nhau. Không ai có chút thành tựu gì: chúng ta trì hoãn mọi thứ mà đáng ra chúng ta phải đảm đương cho tương lai.

Điều khiến tôi thích thú trong câu nói này là nó chế giễu những người già mà sống như trẻ thơ. “Mỗi người chúng ta, khi chết đi

chẳng khác mấy lúc ta sinh ra", ông ta nói. Sai, chúng ta thậm chí còn tồi tệ hơn. Lỗi là ở chính chúng ta, không phải ở tự nhiên. Tự nhiên nên đưa ra lời phàn nàn với con người: "Tại sao? Ta đưa ngươi đến với cuộc sống này với không một mong muốn, sợ hãi, không cả tin mê tín, không tráo trở, và không một thứ gì gây tai họa cho ngươi. Hãy ra đi như cách người đến".

Ai được chết với sự thanh thản như khi đến với thế giới đã đạt được thông tuệ. Nhưng không, chúng ta run cầm cập khi tai họa ập tới. Thở không ra hơi, mặt trắng bệch, nước mắt lã chã, một cách hoàn toàn vô ích. Dù có thể dễ dàng chạm tới sự thanh thản, chúng ta chọn cách không ngừng lo lắng. Điều gì có thể hổ thẹn hơn?

Nhưng đây là lý do: bởi khi chúng ta mất hoàn toàn những phẩm cách, ta coi việc mất cuộc sống là một vấn đề. Bởi vì ta không cảm nhận được lợi ích thực sự của bất kỳ giây phút nào của cuộc sống. Chúng ta chỉ biết tiêu xài chúng, và để chúng bay mất khỏi tầm tay.

Không ai quan tâm mình sống tốt như thế nào, mà chỉ bao lâu – mặc dù sự thật là bất cứ ai cũng có cơ hội để sống tốt, nhưng không ai có thể sống quá lâu.

Tạm biệt!

Bức thư số 23: Về hạnh phúc thực sự trong cuộc sống, và làm sao để có nó

Bạn thân mến!

Phải chăng bạn nghĩ tôi sẽ viết cho bạn về những thứ như mùa đông đã trôi qua êm đềm biết mấy, hay sự khắc nghiệt với cái lạnh bất thường của mùa xuân, hay những thứ vô nghĩa khác mà người ta vẫn thường viết cho nhau khi cạn ý. Không, tôi sẽ chỉ viết những thứ tôi cho là quan trọng với cuộc sống của hai ta mà thôi. Đó là gì? Liệu còn thứ gì khác, ngoài những thứ có lợi cho tâm trí và gợi cho ta hướng đến sự thông thái? Vậy bạn có biết đâu là nền móng cho chúng? **Đó là không tìm vui trong những thứ vô nghĩa**.

Mà không, có lẽ nó phải là đỉnh điểm chứ không phải là nền móng. **Vì đỉnh cao của trí tuệ là khi ta biết cần phải vui hưởng thứ gì, và hạnh phúc với những thứ mà không một thế lực nào bên ngoài có thể tác động tới.** Bất cứ ai bị dao động bởi hy vọng (*vào những thứ bên ngoài*), dù cho chúng trong tầm với hay có thể có được một cách dễ dàng, hay chưa bao giờ làm anh ta thất vọng, đều rơi vào trạng thái lo âu và không chắc chắn về bản thân.

Vậy nên, trên tất cả, bạn của tôi, hãy học cách tận hưởng niềm vui đúng đắn. Phải chăng bạn đang nghĩ rằng việc tôi khước từ ở bạn những thứ đáng để một người hy vọng (*những thứ định đoạt bởi số phận hay may mắn*), tôi đã lấy đi khỏi đời bạn nhiều vui thú? Hoàn toàn không, mà còn ngược lại: **điều tôi mong muốn là hạnh phúc đích thực sẽ không bao giờ rời bỏ bạn. Tôi muốn nó được sinh ra trong nhà bạn, bắt nguồn từ chính bản thân bạn. Những sự vui thích khác không thể lấp đầy trái tim, chúng chỉ là những cảm giác nhỏ bé trôi qua trong cái chớp mắt. Chắc bạn hiểu rõ rằng không phải ai đang cười cũng thực sự hạnh phúc. Tâm trí cần phải mạnh mẽ và tự tin, ngay thẳng, vượt trên mọi hoàn cảnh của cuộc đời.**

Tin tôi đi, một hạnh phúc thực sự là vô cùng quan trọng. Bạn có nghĩ rằng cũng với thái độ thư thái, *hay, như mấy người bê tha vẫn nói*, sung sướng hớn hở, một người có thể đối mặt và coi thường cái chết, rộng mở cửa nhà đón nghèo đói hay những đau đớn khác. Cân nhắc về thái độ ấy sẽ cho ta trải nghiệm một niềm vui lớn lao, chứ không phải là những vui thú yếu mềm và mê đắm. **Đó là niềm vui sướng tôi mong bạn có được: bạn sẽ không bao giờ thiếu nó, một khi bạn đã biết có thể tìm nó ở đâu. Những mỏ lộ thiên thường có ít của, thường phải là những thứ nằm sâu trong lòng đất mới cho nguồn khoáng sản dồi dào, và chúng sẽ trả công hậu hĩnh cho nỗ lực đào bới của bạn.** Tương tự, những thói ăn chơi phù phiếm để lòe mắt thiên hạ thì thực ra rất qua loa và hời hợt, vì đơn giản là chúng chỉ được đem đến từ bên ngoài mà đâu có nền tảng của chính chúng. Còn niềm vui thực sự, thứ mà tôi đang hướng bạn đến, thì chắc chắn, và chỉ nhiều thêm khi bạn chìm sâu vào nó mà thôi.

Chỉ có một cách duy nhất mà bạn có thể thực hiện để khiến mình hạnh phúc. Tôi xin bạn hãy tuân thủ và cố gắng áp dụng nó: **từ bỏ những thứ lộng lẫy bề ngoài, những thứ được trao cho bạn hay những thứ bạn có thể lấy được từ bên ngoài**. Hãy đủ dũng cảm để bước qua chúng. Hãy nhìn thẳng vào những thứ quan trọng, và tìm vui trong những thứ thực sự là của bạn. Đó là gì? **Bản thân bạn, hay phần tốt đẹp nhất của bạn như một con người. Còn với cái thân thể yếu ớt, đúng là bạn không thể làm gì nếu không có nó, nhưng hãy nhớ tới nó như thứ bạn cần thay vì một cái gì to tát. Những vui thú của nó thường trống rỗng, ngắn ngủi và để lại nuối tiếc, bên cạnh đó, nếu không đi cùng một khả năng kiểm soát cao, dễ trở thành những thứ độc hại. Đúng, vui thú đưa ta đến bờ vực, và sẽ nhanh chóng trở thành đau khổ nếu một người không giới hạn mình và để nó cuốn đi. Nhưng sẽ rất khó để kiềm chế, nếu một người đã coi những thoải mái cơ thể ấy như một điều đáng mong đợi.**

Tham lam, nhưng cho những thứ thực sự tốt, là một điều tuyệt vời. Nhưng, bạn hỏi, có thể tìm thấy nó ở đâu? Để tôi trả lời bạn: **nó đến từ lương tâm, từ những lời răn dạy thiêng liêng, những hành động đúng đắn, sự khinh miệt những thứ có được từ may mắn của số mệnh, từ một tâm thế luôn điềm đạm và chắc chắn, chỉ bước trên một con đường duy nhất trong cuộc đời**. Bạn nghĩ thử xem, với một người cứ luôn thay đổi những kế hoạch của mình, làm gì có thứ gì chắc chắn để anh ta dựa vào. Hay thậm chí còn tệ hơn, anh ta bị dao động bởi bất cứ cơn gió nào của vận mệnh, để chúng cuốn lên và chao đảo trong suốt cuộc đời? **Chỉ có vài người là có thể thận trọng cân nhắc và sắp xếp cho bản thân và những thứ họ sở hữu. Còn hầu hết chỉ như những vật trôi nổi trên dòng sông: họ không tiến mà chỉ trôi theo dòng. Một gợn sóng nhẹ nhàng cũng đủ đưa họ đi, rồi đợt khác mạnh hơn cuốn họ theo, một dòng chảy uể oải đưa họ vào gần bờ, nhưng một dòng khác mạnh hơn lại cuốn họ ra biển. Bạn không muốn thế, đúng không? Vậy thì hãy tự quyết định phận mình, những thứ bạn muốn, và kiên định với chúng.**

Giờ lại là lúc gửi “quà” cho bạn. Một câu nữa vẫn của Epicurus:

"Nếu cứ luôn phải bắt đầu cuộc sống thì thật là mệt mỏi".

Hay, một cách khác, có lẽ tốt hơn, để diễn đạt cùng ý:

"Những người cứ mãi khởi đầu, họ sống thật tệ".

Tại sao? Bạn hỏi. Đúng, câu nói ấy cần đôi lời giải thích. Bởi vì với những người như vậy, cuộc đời họ chẳng bao giờ hoàn thiện. Bạn nghĩ thử xem? Người nào mới bắt đầu cuộc đời, sao có thể sẵn sàng cho cái chết? **Chúng ta cần luôn tự nhủ rằng ta đã sống đủ lâu, nhưng không ai có thể làm vậy khi mà họ mới bắt tay vào một công việc hay một dự án mới**.

Nhưng bạn đừng tưởng chỉ hiếm người như thế. Không phải đâu, gần như tất cả đấy bạn ạ. Thực tế, nhiều người chỉ mới bắt đầu sống khi đã cận kề cái chết. Nếu bạn ngạc nhiên với điều ấy, để tôi tiết lộ cho bạn một điều còn kinh ngạc hơn: **nhiều người đã chết, thậm chí trước cả khi họ được sinh ra đời.**

Tạm biệt!

Bức thư số 24: Bàn về cái chết

Bạn thân mến!

Bạn viết rằng bạn đang lo lắng về kết quả của vụ kiệu tụng mà kẻ thù đã tạo ra. Bạn cho rằng tôi sẽ khuyên bạn nên nghĩ đến những thứ tốt đẹp hơn, và tìm chút an yên trong sự cám dỗ của hy vọng. Sau tất cả, có lý do gì để lo lắng về những thứ trong tương lai, hủy hoại hiện tại vì những lo sợ chúng mang lại. Khi mà chúng đến, ta sẽ có thời gian để giải quyết chúng. Rõ ràng là ngờ nghệch khi bị hoảng loạn ngay lúc này, chỉ bởi bạn sẽ bị hoảng loạn trong tương lai.

Nhưng không, tôi sẽ chỉ cho bạn một con đường khác để đến với thanh thản. **Nếu bạn muốn chấm dứt lo toan, hãy tập trung tâm trí bạn vào chính những thứ bạn lo sợ sẽ xảy ra, và tưởng tượng như thể chúng chắc chắn sẽ xảy ra vậy. Bất kể điều đó là gì, hãy ước lượng hậu quả trong đầu, và cả sự sợ hãi của bạn.**

Bạn sẽ sớm nhận ra những thứ bạn sợ thực chất không quá to tát hoặc sẽ chóng qua.

Thậm chí tôi cũng sẽ không cần phải đưa cho bạn quá nhiều ví dụ để bạn tin. Mỗi thế hệ đều chứa đầy những tấm gương như thế. Bất cứ nơi đâu ta hướng sự chú ý tới, trong nước hay nước ngoài, những cá nhân với tâm trí vững vàng hoặc cực kỳ liêm khiết đều sẽ xuất hiện trong tâm trí ta. Thử cho rằng bạn bị kết án: có gì tồi tệ sẽ xảy đến với bạn hơn là bị lưu đày, hoặc ngục tù? Hay có gì đáng sợ hơn bị thiêu cháy? Hãy nghĩ đến từng thứ một trong số chúng, và tự nhắc bản thân những người đã đối mặt với chúng một cách dũng cảm. Bạn thậm chí không cần phải tìm kiếm, mà sẽ có cơ số người để nhớ về. Rutilius cam chịu án như thể thứ duy nhất quan trọng với ông ta là bị đánh giá sai. Metellus chấp nhận đi đày một cách dũng cảm, Rutilius thậm chí còn hân hoan. Trong khi Metellus quyết tâm sẽ trở về vì tình yêu đất nước, Rutilius từ chối trở về vì chống đối Sulla, người mà ở thời điểm đó là tối thượng không ai dám cãi lại. Socrates giảng bài trong tù, và mặc dù có những người sẵn sàng sắp xếp giải thoát cho ổng, ổng từ chối, ở lại trong tù để đối mặt với 2 thứ mà người đời vẫn sợ đến vãi mật: cái chết và tù đày.

Mucius tự cho tay mình vào lửa. **Chỉ cần bị bỏng đã đau khổ lắm rồi, còn khó tưởng tượng đến thế nào nếu chính ta lựa chọn hành động thiêu cháy một phần cơ thể mình. Bạn thấy không, một người đàn ông không cả được học hành trường lớp, không một lời chỉ dạy về cách đối mặt với cái chết hay đau đớn, mà chỉ bằng chính sức mạnh, sự ngoan cường và lòng dũng cảm của một người lính, đã tự thực hiện sự tra tấn mà kẻ thù định dành cho mình. Ông ấy chứng kiến tay phải mình bị hủy hoại trong ngọn lửa của kẻ thù. Da thịt bị nung cháy và từ từ tách rời khỏi xương, nhưng ông ta không hề dao động hay có ý định rút tay ra, mà chính kẻ thù phải dập tắt ngọn lửa bên dưới. Có những thứ khác ông ta có thể thực hiện, nhưng chắc chắn không có hành động nào có thể dũng cảm hơn thế. Hãy chú ý sự mạnh mẽ của phẩm cách dũng cảm khi đối mặt với hiểm nguy, nó lớn hơn rất nhiều so với sự tàn ác đề ra những hiểm**

nguy ấy: Porsenna cảm thấy còn dễ dàng tha tội mưu sát của Mucius hơn là Mucius tự tha thứ cho mình vì đã thất bại.

"Những ví dụ như thế cứ mãi được nhắc đi nhắc lại trong tất cả các trường phái. Khi bạn nói đến việc coi nhẹ cái chết, chắc bạn sẽ lại lôi Cato ra, đúng không?" bạn hỏi. Tại sao không cơ chứ? **Tại sao tôi không thể nhắc lại với bạn về đêm cuối của Cato, ông ta vẫn có thể ung dung mà đọc Plato, với lưỡi kiếm để bên mình. Đó là 2 thứ mà ông ta đã chọn để đối mặt với giờ khắc cuối cùng của cuộc đời, một thứ cho ông dũng cảm để đối mặt với cái chết, và một thứ để ông tự kết thúc đời mình.** Sau khi ông ta lo liệu chuyện hậu sự, dù cho thực ra cũng chẳng có hy vọng gì cho tương lai tốt đẹp hơn, ông ta quyết định là sẽ không ai có quyền hành hình, hay cơ hội để cứu ổng. Rút gươm, lưỡi gươm mà ông ta luôn gìn giữ sự cao quý, ông ấy nói: "**Số mệnh, người đã khước từ mọi mong muốn của ta. Cho đến nay ta đã chiến đấu cho quê hương mình, cho tự do của nó chứ không phải của mình ta. Mục đích duy nhất của đời ta không phải là được tự do, mà là được sống giữa những người tự do. Giờ đây mục tiêu ấy đã không còn hy vọng gì nữa, hãy để ta ra đi**". Sau đó ông ta lấy gươm tự đâm chính mình, và khi mà vị thầy thuốc đến cố sức băng bó nó lại, với chút máu ít ỏi còn lại, khi đã quá yếu, nhưng với một tinh thần vẫn ngoan cường và mạnh mẽ, và sự căm hận lúc ấy không chỉ với Caesar mà với chính bản thân ông ấy, ông ấn bàn tay mình vào vết đâm và lôi ra một phần của tâm hồn cao quý vượt trên tất cả các sức mạnh thống trị khác.

Tôi không chất đống những ví dụ ấy chỉ vì mục đích văn chương, mà để khuyến khích bạn đừng sợ hãi những thứ tưởng chừng rất nguy hiểm. Sẽ là dễ dàng hơn rất nhiều để làm điều đó nếu tôi có thể chỉ cho bạn không chỉ những người thông thái có thể đối mặt một cách nhẹ nhàng với những hiểm nguy: rất nhiều người dù có thể vô cùng tồi tệ ở những mặt khác lại vẫn có thể làm như thế. Ví dụ như Scipio, bố vợ của Pompey. Một cơn gió ngược lôi tàu của ông ta về lại châu Phi, bị bắt giữ bởi kẻ thù, ông lấy kiếm tự đâm mình, và khi mọi người hỏi thì ông trả lời: “**Mọi thứ đều tốt đẹp**”. Chính câu nói đó khiến ông ta sánh ngang với những vị anh hùng đi

trước và lưu danh muôn đời sau. **Thực sự là một điều lớn lao khi có thể chiếm Carthage, và lớn lao hơn nữa khi có thể vượt trên cái chết. Mọi thứ đều tốt đẹp: liệu có cái chết nào cao quý hơn cho một vị tướng?**

Tôi không ngồi luyên thuyên chuyện lịch sử với bạn, và tôi cũng không thu thập ví dụ từ mỗi thế hệ, dù có rất nhiều người có thể coi nhẹ cái chết. Quan sát chính thời đại của chúng ta, thời đại của lười biếng và hư hỏng: nó cũng có thể cho ta những ví dụ về những người ở các tầng lớp khác nhau, độ tuổi khác nhau, có thể chấm dứt sự bất hạnh của họ bằng cách tìm đến cái chết. **Tin tôi đi, cái chết thực sự không đáng sợ, và chỉ cần một chút dứt khoát trong thái độ, một người có thể tìm đến nó một cách bình thản**. Vậy nên hãy lắng nghe một cách không sợ hãi sự kết tội từ kẻ thù của bạn. Lương tâm trong sạch của bạn cho bạn lý do để tin tưởng, và, vì rất nhiều thứ khác có thể ảnh hưởng đến kết quả cuối cùng, **hy vọng điều tốt nhất, nhưng hãy chuẩn bị cho điều tồi tệ nhất**.

Hãy nhớ trên hết, đừng chấn động. Quan sát kỹ mọi thứ, và bạn sẽ học được rằng: không có gì đáng để sợ hãi về tình cảnh của bạn trừ chính nỗi sợ hãi. **Bạn thấy đấy, với trẻ con, những người thân quen như bố mẹ có thể dễ dàng làm chúng sợ gần chết chỉ cần bằng cách đeo mặt nạ. Thực ra chính điều đó đang xảy ra với chúng ta, những đứa trẻ to xác. Chỉ là với chúng ta, chiếc mặt nạ cần phải lột bỏ, không phải từ người khác, mà từ những sự kiện. Và khi đó sự sợ hãi sẽ chấm dứt.**

"Tại sao ngươi lại làm 1 show về gươm đao và những đau đớn hành hạ khác? Hãy tránh xa ta với những thứ đó, đi mà dọa bọn ngốc. Ngươi chỉ là cái chết, thứ mà mới hôm qua nô lệ hay thậm chí người hầu của ta còn có thể khinh thường. Tại sao phải bày ra thêm lần nữa những thứ đồ tra tấn này trước mắt ta? Tại sao chúng lại còn được thiết kế đặc biệt cho từng bộ phận của cơ thể? Tại sao có đến cả ngàn dụng cụ để tách từng bộ phận cơ thể? Hãy bỏ những thứ ấy đi, những thứ khiến chúng ta trở nên bàng hoàng với sợ hãi. Và ngươi, hãy làm im lặng những tiếng rên rỉ, khóc lóc, và hét thất

thanh của những người cũng đang bị hành hình. Ngươi cũng chỉ là sự đau đớn, thứ mà người bị viêm khớp khinh thường, người mắc chứng khó tiêu chịu đựng trong các bữa tiệc linh đình, hay thứ mà người phụ nữ bình thường nhất cũng có thể chịu đựng khi sinh đẻ. Nếu ta có thể chịu được ngươi, ngươi chả có gì đáng kể; còn nếu không, thì ngươi cũng qua nhanh thôi".

Ghi nhớ những lời nói ấy trong đầu bạn. Bạn đã nghe chúng quá nhiều lần, và nói chúng nữa. Nhưng chỉ có hành động của bạn mới có thể chứng tỏ liệu những lời bạn nói có đúng hay không. **Vì sự buộc tội nhục nhã nhất với chúng ta như những người yêu triết là ta chỉ nói chứ không thể thực hiện.** Ok, vậy cái chết, lưu đày, sự đau đớn đến với bạn: liệu đây có phải lần đầu bạn nhận thấy? Bạn sinh ra để đón chúng. **Bất cứ thứ gì có thể xảy ra, hãy nghĩ đến chúng như chắc chắn sẽ xảy ra**.

Tôi biết bạn đã thực hiện những điều tôi khuyên. Vậy trên đó, bạn đừng để sự lo lắng của bạn chiếm ngự trí óc, vì nó sẽ làm não bạn tê liệt, và bạn sẽ có rất ít nhuệ khí khi bạn cần chứng tỏ mình. Hãy hướng suy nghĩ của bạn xa khỏi tình trạng hiện thời, đến với những sự kiện đại chúng. **Nói với bản thân bạn rằng cái cơ thể bạc nhược này không vĩnh cửu, và nó rất mong manh. Không chỉ những đau khổ có thể đe dọa nó: ngay cả những thoải mái tiện nghi cũng hoàn toàn có thể đày đọa nó. Tiệc tùng khiến nó không thể tiêu hóa, rượu bia khiến nó chấn động và làm tê liệt các dây thần kinh, ham muốn (tình dục) khiến đẩy nhanh tốc độ lão hóa, đặc biệt là của khớp.**

Tôi sẽ trở nên nghèo khổ - đúng, và tôi sẽ là một trong những người như vậy. Tôi bị lưu đày - tôi sẽ nghĩ mình như một người sinh ra ở nơi bị lưu đày. Tôi bị tiết chế. Gì cơ? Bạn nghĩ giờ bạn đang tự do? Tự nhiên đang hành hạ ta trong thân xác ì ạch nặng nề này. Tôi sẽ chết. Thứ mà bạn đang thực sự nói là: “Tôi sẽ không còn bị đe dọa bởi đau ốm, tù đày, hay cái chết”.

Tôi sẽ không ngờ nghệch đến nỗi hát cho bạn nghe bài hát của Epicurus, về sự vô nghĩa của nỗi lo địa ngục, rằng Ixion không cuốn quanh bánh xe, hay Sisyphus không phải dùng vai mà đẩy tảng đá lên mỗi ngày, hay ruột một người không thể bị tháo ra lắp vào. Không ai ngu ngốc đến độ sợ Cerberus, bóng tối, hay những bộ xương ma cà rồng. Cái chết hoặc là tiêu thụ ta hoặc là giải phóng ta. Nếu chúng ta được giải phóng, điều tốt đẹp hơn sẽ chờ đón ta, khi mà những gánh nặng đã được giải thoát. Nếu cái chết tiêu thụ ta, vậy chả có gì chờ đợi ta cả: cả điều tốt điều xấu đều đã qua.

Giờ hãy cho phép tôi nhắc bạn nhớ về bài thơ của chính bạn, **vì có lẽ bạn phải hiểu rõ bạn viết nó không phải chỉ cho người khác mà cho chính bản thân mình. Thật xấu hổ khi nói một đường làm một nẻo, vậy còn xấu hổ đến thế nào nếu viết một đường hành động một nẻo**. Tôi nhớ có lần bạn đã mở rộng từ chủ đề: “Chúng ta không đối mặt với cái chết một lần duy nhất, mà từ từ tiến đến nó”. Chúng ta chết mỗi ngày một chút, vì mỗi ngày một phần của cuộc sống bị lấy mất khỏi ta. Ngay cả khi chúng ta còn đang phát triển, cuộc đời ta đã đi xuống. Ta mất thời bập bõm biết đi, thời thơ ấu, rồi trai trẻ. Tất cả thời gian của ta bị mất trong khoảnh khắc nó trôi qua, đến tận ngày hôm qua, và ngay cả hôm nay cũng bị chia cắt bởi phần đã mất. Như chiếc đồng hồ nước không chỉ làm cạn đến giọt cuối cùng mà còn tất cả những thứ trôi qua nó trước đó, giờ cuối cùng của cuộc đời không phải là thời khắc duy nhất ta chết đi, mà chỉ cho ta cái kết cục của sự chết mà thôi. Đó là khi ta chạm tới cái chết, nhưng thực ra ta tiến đến nó từng bước mỗi ngày. Khi bạn giải thích tất cả những điều đó, bạn nói:

Cái chết không phải là một sự kiện; cái chết mà thực sự đến với chúng ta chỉ là cái cuối cùng.

Tôi nghĩ bạn nên đọc lại lời mình thay vì bức thư của tôi.

Tôi biết bạn đang tìm kiếm món quà của mình trong thư này - những câu nói có thể truyền lửa cho bạn. Tôi sẽ cho bạn một thứ chính tôi

đang nghiên cứu. Epicurus chế giễu những người mong muốn cái chết như chính những người sợ hãi nó:

"Tìm đến cái chết chỉ bởi khinh ghét sự sống thì thật là ngu ngốc, khi mà ngươi, chính thái độ của ngươi, khiến cái chết trở thành một thứ đáng tìm đến".

Hay một câu nói tương tự của ông ta:

"Có gì ngu ngốc hơn là tìm đến cái chết khi mà nỗi sợ chết khiến cuộc sống của bạn không yên".

Và một câu nữa, cũng của ổng:

"Tôi cảm thấy sự sự ngờ nghệch, không, sự điên khùng của loài người, khi mà họ tìm đến cái chết bởi nỗi sợ chết".

Bằng việc nhắc lại những câu nói ấy, bạn sẽ làm vững hơn tâm trí mình để có thể chịu đựng cả cái chết lẫn sự sống. **Bởi chúng ta cần được chỉ bảo để có thể vững tâm trước cả tình yêu quá tha thiết với cuộc sống lẫn sự khinh ghét nó tột cùng. Ngay cả khi lý trí hướng một người tìm đến cái chết, hành động ấy cũng không nên được thực hiện một cách vô tâm hay nhanh chóng. Một người đàn ông dũng cảm và thông thái không nên chạy trốn khỏi cuộc sống, mà chỉ nên rời khỏi nó mà thôi.**

Đồng thời, hay đặc biệt, một người cần tránh bị ảnh hưởng bởi ý định muốn chết. **Bởi cũng giống như những thứ khác, bạn tôi ơi, có một sự suy xét bệnh hoạn chờ đợi cái chết, thứ đã thu hút những người thuộc dòng giống cao quý và có thiên hướng ưa liều lĩnh, và đồng thời những người nhút nhát và hèn kém. Bọn đầu tiên khinh ngạo đời, bọn thứ hai bị đời làm cho thất vọng. Những người khác cảm thấy họ đã bị làm cho chán ngấy với một vòng lặp đi lặp lại đầy tẻ nhạt của cuộc đời, họ không căm ghét đời nhiều như họ khinh nó.** Chúng ta thậm chí có thể bị ảnh hưởng bởi nó ngay khi đang tìm hiểu triết học, khi ta nói: “Còn bao lâu nữa cho những thứ lặp đi lặp lại này?” Ý tôi là còn bao lâu tôi

phải dậy và ngủ, ăn và lại đói, rồi lại lạnh hay lại nóng. Không thứ gì có kết thúc: tất cả mọi thứ đều kết nối đến mọi thứ khác trong cuộc đời. Mọi thứ đuổi theo những thứ khác theo vòng lặp: đêm đến sau ngày, ngày sau đêm, hè đến thu, thu đến lạnh giá của mùa đông, rồi mùa đông nhường bước cho xuân về. Mọi thứ ra đi chỉ để lại quay lại. Tôi chả làm thứ gì mới, nhìn thấy thứ gì mới. Người ta có thể phát bệnh vì những thứ như thế". Có rất nhiều người cảm thấy, không phải là cuộc sống quá khó khăn, nhưng vô nghĩa.

Tạm biệt!

Bức thư số 25: Đôi dòng về chỉnh đốn bản thân

Bạn thân mến!

Ta sẽ cần những cách thức tiếp cận khác nhau với hai người bạn của chúng ta. Một người cần phải được chỉ bảo để loại bỏ những thói xấu của ông ta, người còn lại cần phải mạnh tay hơn để giúp ông ta phá vỡ chúng. Tôi sẽ thẳng thắn mà nói trắng mọi thứ, vì nếu tôi không thực lòng quý trọng ổng, tôi sẽ không phải xúc phạm ổng như vậy làm gì.

"Gì cơ?" Bạn hỏi "Ông không định thu nạp một học trò ở tuổi tứ tuần đấy chứ Seneca?". **Nghĩ đến tuổi của ông ta đi, người ở tuổi ấy sẽ rất bảo thủ và khó để bị thuyết phục đấy. Sẽ không thể chỉnh đốn ông ta. Bởi người ta chỉ đúc tượng khi sáp còn mềm". Thú thực tôi cũng không chắc mình sẽ thành công, nhưng tôi thà thất bại trong cố gắng còn hơn là ngồi không nhìn ông ta như vậy. Và tôi cũng sẽ không từ bỏ hy vọng của mình: ngay cả người bị liệt hay tai biến nhiều khi còn có thể khỏi nếu bạn cứ cố gắng kiên trì, và nếu bạn bắt họ làm đi làm lại những thứ có ích cho họ mà ý chí của họ có thể đã từ bỏ.**

Thực lòng tôi cũng chẳng có nhiều hy vọng với người còn lại, trừ một điều là ông ta còn biết ngượng trước những thói xấu của chính mình. Chúng ta cần nuôi dưỡng cái dấu hiệu xấu hổ ấy: một khi nó chắc chắn trong đầu ông ta, sẽ còn hy vọng. Bởi ông ta là một người lão luyện, ta cần tiếp cận một cách cẩn thận hơn, để ổng không từ

bỏ. Và chưa khi nào cơ hội ấy đến rõ rệt như lúc này, khi ông ta đang đang sống trong thanh tịnh và có thời gian để nhìn lại và chỉnh đốn đời mình. Sự dịu bớt này của ông ta đã đánh lừa người khác, nhưng không thể lừa được tôi: tôi tin những thói xấu của ông ta sẽ trở lại và nguy hiểm hơn, vì tôi biết chúng chưa mất mà chỉ tạm thời không hoạt động mà thôi. Tôi sẽ dành vài ngày để nghĩ thêm về điều này và xem xem ta có thể làm gì.

Còn với bạn, hãy cho thấy sự dũng cảm của bạn, bằng cách từ bỏ đống hành lý của mình đi. Gần như không có gì ta sở hữu là cần thiết. Hãy để ta về với quy luật tự nhiên, và giàu có là điều đã đợi sẵn. Những thứ ta cần thì luôn có sẵn hoặc rất rẻ: bánh mỳ và nước lọc là những thứ tự nhiên yêu cầu. Không ai là quá nghèo cho những thứ đó, và ai có thể kiểm soát những ham muốn của mình đơn giản như vậy sẽ có thể cạnh tranh về hạnh phúc với Jupiter, như những gì Epicurus đã nói đến. Nhân tiện nhắc đến ông ta, tôi sẽ trích một câu nói của Epicurus:

Hãy làm mọi thứ như thể Epicurus đang quan sát bạn.

Hiển nhiên sẽ rất có lợi nếu thiết lập một kế hoạch về thời gian và có một người theo dõi bạn, người mà bạn nghĩ có thể khiến bạn thay đổi bản thân. Để chắc chắn, sẽ vĩ đại hơn rất nhiều nếu bạn sống như thể những người thông thái (*mà bạn ngưỡng mộ*) luôn bên bạn. Nhưng tôi thậm chí có thể hài lòng với chỉ: **hãy để mọi thứ bạn làm được hoàn thành như thể có ai đó chứng kiến. Ở một mình khuyến khích mọi thói xấu của ta**. Chỉ khi bạn đã tiến bộ đến một mức nhất định, khi có thể tự làm người chứng kiến cho chính mình thì hãy thôi nghĩ về họ; nhưng trong lúc này, hãy để họ canh giữ và che chở cho bạn. Hãy nghĩ đến Cato, hay Scipio, hay Laelius, hay bất cứ ai khác mà ngay cả hoàn cảnh tồi tệ nhất cũng không thể ngăn họ chặn đứng những lỗi lầm hay thói xấu của họ. Khi bạn có họ ở bên, bạn sẽ không cho mình làm điều gì trái với phẩm cách của mình.

Khi bạn đã thành công với điều đó, và có chút bản lĩnh trong ánh mắt hay phong thái, tôi nghĩ bạn có thể theo lời khuyên tiếp theo của Epicurus:

Lúc mà bạn cần phải thu mình vào trong nhất lại chính là lúc mà hoàn cảnh bắt bạn phải ở giữa đám đông.

Ý câu nói ấy là ta cần phải khiến mình khác biệt với đám đông. **Tuy nhiên, khi mà tâm trí bạn chưa thực sự ổn định, hãy tìm kiếm một ai đó; vì gần như tất cả mọi người đều tốt đẹp hơn khi có người khác nhìn vào – bất kể người đó quen bạn hay không.** Câu nói này của Epicurus là cho những người thông thái hay người đã gần đến được cảnh giới ấy, còn nếu không, người đó nên ở giữa đám đông để tránh phải ở một mình.

Một mình, anh ta sẽ ở quá gần một người xấu xa nguy hiểm.

Tạm biệt!

Bức thư số 26: Đôi dòng về việc chuẩn bị để tạm biệt tuổi già của tôi

Bạn thân mến!

Không lâu trước đây tôi có phàn nàn với bạn về tuổi già của mình. Giờ thậm chí tôi sợ rằng tôi đã để tuổi già lại sau lưng. Năm tháng của tôi, và chắc chắn là cả thân thể này, cho rằng chúng cần một cái định nghĩa khác. Bởi vì tuổi già là từ để chỉ năm tháng xuống dốc, chứ không phải khi đã rệu rã. Vậy nên hãy tính tôi trong đám người hom hem đã gần đất xa trời.

Dù có thế nào, tôi cũng sẽ cám ơn bản thân mình, có sự làm chứng của bạn, vì tôi chưa nhận thấy một sự sút kém nào trong tâm trí, cho dù thân thể tôi đã rệu rã lắm rồi. Chỉ có những thói xấu của tôi là già đi, và những phần trong cơ thể khuyến khích những thói ấy. Còn tâm trí tôi vẫn luôn minh mẫn và biết tìm niềm vui cho nó mà không chịu chút ảnh hưởng nào từ thân thể. Nó đã bỏ lại hầu hết mọi gánh nặng, và luôn luôn tỉnh táo. **Nó tranh biện với tôi về tuổi già, cho rằng đó là những năm tháng rực rỡ nhất của nó. Vậy hãy tin điều đó, và để nó sử dụng sự thăng hoa đó một cách chuẩn mực và hiệu quả nhất.**

Tâm trí tôi nói tôi nên cân nhắc về vấn đề và câu hỏi rằng những điều tốt đẹp ấy, sự thanh thản trong cuộc sống, và những thói quen vừa phải tôi có được ấy, là do sự thông thái hay do kinh nghiệm của cuộc đời. Đồng thời, nó cẩn thận phân biệt giữa những thứ tôi không thể làm và những thứ tôi không muốn mình làm. Mục đích của điều này là nếu như tôi mừng vì không thể làm gì đó, tôi sẽ coi nó như thứ tôi không muốn làm. Điều gì cần phải phàn nàn ở đây? Liệu có phải là vấn đề nếu như một thứ cần phải kết thúc lại chính nó đang tiến đến cái kết thúc ấy.

“Đó là cả một vấn đề”, bạn nói, “khi một người héo mòn và bị hủy hoại dần dần và - nếu tôi có thể nói chính xác - tan chảy. Vì ta không bị đánh một cú để nằm thẳng, mà thay vào đó, chúng ta phải từ giã đời mình mỗi lúc một chút, mỗi ngày đều lấy đi một chút sức mạnh của ta”. Nhưng liệu có cách kết thúc nào tốt hơn là từ từ đi xuống theo dòng chảy tự nhiên hay không? Có lẽ có những sự đau đớn trong một cái chết đột ngột, vậy nên cách ấy có vẻ dễ dàng hơn: từ từ cơ thể ta tự tìm đến cái chết theo tuổi tác và tự nhiên.

Còn tôi, tôi kiểm tra bản thân mình khi thời gian chẳng còn, như thể cái ngày để vượt qua mọi đánh giá cho cả cuộc đời tôi đã đến. Tôi nói với bản thân mình: “**Lời nói và hành động của ta tính đến thời điểm này không có nghĩa lý gì. Những thứ ta đã đối mặt chỉ toàn là thử thách nhỏ cho sự dũng cảm, nhưng ta lại để mình được bao bọc bởi hàng đống những lời tán dương nịnh nọt. Cái chết sẽ cho ta thấy khả năng thực sự của mình**”. Vậy nên tôi không sợ, vì tôi đã chuẩn bị cho ngày ấy, khi mà mọi sự giả tạo và dối trá đều sẽ bị lột bỏ, để tôi có thể nhìn thấy sức mạnh thực sự của mình. **Liệu có phải chỉ là những bài nói hùng hồn, hay tôi thực sự có thể hành động như những gì tôi đã nói? Liệu những lời nói thách thức số mệnh và may mắn trước đây của tôi là thực, hay đó chỉ là diễn mà thôi?**

“**Hãy tránh xa sự đánh giá của người ngoài: họ không đáng tin và luôn tự mâu thuẫn. Tránh xa cả kế hoạch phát triển dài hạn: sớm thôi, cái chết sẽ đến với bạn, và thử thách bạn**. Đó là thứ tôi

muốn nói với bạn. **Những bài giảng, buổi thảo luận chọn lọc của triết gia, những sự kiện, hội thảo tri thức, trớ trêu là chúng sẽ chẳng bao giờ cho thấy sức mạnh thực sự của tâm trí. Bởi vì một bài nói có thể rất ấn tượng, ngay cả khi diễn giả là một trong những kẻ tầm thường nhất. Những thứ ta đạt được chỉ có thể được thể hiện trong giờ phút cuối cùng. Bằng việc liệu ta có thể nói rằng mình chấp nhận, và sẽ không tranh cãi khi nó đến**".

MỘT BÀI NÓI CÓ THỂ RẤT ẤN TƯỢNG, NGAY CẢ KHI DIỄN GIẢ LÀ MỘT TRONG NHỮNG KẺ TẦM THƯỜNG NHẤT

Đó là những thứ tôi tự nói với bản thân, nhưng hãy nghĩ như tôi nói với bạn vậy. **Bạn trẻ hơn tôi, nhưng điều đó có ý nghĩa gì không? Số năm mỗi người có được đâu phải hạn mức. Không cách nào biết được khi nào cái chết đến với mình, vậy nên hãy tập cách đợi nó trong từng giây phút ta còn sống.**

Tôi đã muốn dừng thư, tay đã định nghỉ, nhưng cần có chút gì đó làm quà đúng không? Giả sử tôi không nói nó đến từ đâu, bạn vẫn biết nguồn gốc của nó. Cho tôi một chút thời gian, và quà sẽ đến từ bản thân tôi và Stoicism. Nhưng, từ giờ đến lúc đó, Epicurus sẽ thay tôi. Ông ta đã nói:

Hãy diễn tập cái chết của mình

Hay một cách rõ ràng hơn:

Sẽ rất tốt nếu có thể suy xét cặn kẽ và toàn diện về cái chết.

Có lẽ bạn sẽ nghĩ sao phải tốn thời gian nghiên cứu một thứ mà ta chỉ đối mặt một lần duy nhất trong đời. Nhưng đó chính là lý do tại sao: nếu ta không thể kiểm tra liệu ta có biết về nó, ta nên nghiên cứu về nó luôn luôn. "Hãy diễn tập cái chết", ai nói vậy với ta tức là đang bảo ta diễn tập sự tự do của mình. Vì khi đã tìm hiểu về cái chết, một người sẽ không còn lo về việc bị đày đọa, vì cái chết có quyền lực trên tất cả những tù đày, xiềng xích hay phòng giam. **Nó mở ra sự tự do tuyệt đối cho cuộc sống**. Thực ra chỉ có duy nhất một sợi xích giữ ta lại: tình yêu cuộc sống. Đúng là ta không nên xem nhẹ nó, nhưng cũng nên nới lỏng nó, để không thứ gì ngăn cản

ta khi hoàn cảnh bắt buộc, hay làm yếu nhuệ khí của ta khi ta phải đối mặt với một thứ mà sớm muộn gì cũng sẽ đến mà thôi.

Tạm biệt !

Bức thư số 27: Bàn về sự hỗ trợ trong việc trau dồi phẩm cách và rèn luyện triết học

Bạn thân mến!

“Ồ, phải chăng bạn đang khuyên bảo tôi?”, bạn nói. “Vậy hẳn bạn đã tự khuyên mình? Và giờ đây bạn đã đạt đến sự thông thái ấy, để có thời gian đi chỉnh sửa người khác”.

Tôi không phải kiểu giả nhân giả nghĩa ấy, khuyên bảo người ta cách chữa khi chính mình đang bệnh. Không, tôi ở trên cùng chiến tuyến, và những lời tôi nói với bạn là về những điều chưa tốt của bạn cũng như của chính tôi, cùng một chút bàn luận về cách loại bỏ chúng. Vậy nên hãy coi đó như những lời tôi nói với chính tâm can mình: tôi để bạn “vào phòng riêng của tôi”, và tự cho mình những lời khuyên dưới sự chứng kiến của bạn.

Rõng rạc và rõ ràng, tôi nói với bản thân mình: “Đếm số năm ta có, và ta sẽ cảm thấy xấu hổ khi có cùng những ước muốn và mục đích (*dại khờ thiếu suy xét*) như khi ta còn bé. Hãy tự cho bản thân mình một món quà, vì cái chết đang đến với ta: **hãy để những thói xấu chết trước ta. Gạt bỏ những mong muốn không suy nghĩ ấy, vì chúng lấy đi của ta rất nhiều: chúng làm hại ta cả trước và sau khi ta đạt được chúng. Cũng giống như sự lo lắng vì một hành động tội lỗi (*ta thực hiện*) không rời ta, ngay cả khi không ai phát hiện ra lúc ta phạm tội; những mong muốn xấu luôn kéo theo sự ăn năn ngay cả khi chúng không còn trong tâm trí ta nữa. Chúng không chắc chắn, và không đáng tin cậy: ngay cả khi chúng không làm hại ta, chúng cũng chỉ thoáng qua mà thôi. Hãy tìm kiếm những thứ tốt lành có thể ở lại với mình. Phẩm cách là thứ duy nhất như vậy, vì nó cho ta niềm vui sướng thuần khiết và vĩnh cửu. Ngay cả khi có thứ gì chặn niềm vui ấy lại, nó cũng chỉ gián đoạn như cách ánh sáng mặt**

trời bị mây che đi, tức là trong thoáng chốc chứ không thể lâu dài”.

Khi nào thì bạn mới có thể tận hưởng niềm vui ấy? Bạn đã không lười nhác đến thời điểm này, nhưng hãy khẩn trương hơn nữa. Còn rất nhiều việc phải làm, và bạn phải thực sự tập trung và kiên trì của mình nếu bạn muốn có kết quả. Đây không phải là thứ có thể giao cho người khác làm thay bạn.

Một dạng hành động khác về văn chương có thể cho ta cơ hội tìm kiếm sự hỗ trợ. Trong trí nhớ của tôi Calvisius Sabinus, một người giàu có, người có cả tiền thừa kế và tính cách của một kẻ nô lệ được giải phóng (*theo mình thì ý đây là sự mong muốn được trở nên có học thức*), tôi chưa bao giờ thấy trường hợp trọc phú nào may mắn như thế. Trí nhớ của ổng tồi đến mức có lần ổng quên mất Ulysses, lần khác Achilles hay Priam, những người mà chính ổng biết rõ như lòng bàn tay. Ông ta, một nhà sử học (*về các tên tuổi lớn*) già nua, thay vì tự thu thập lại tài liệu về các tên tuổi nổi tiếng, chỉ toàn bịa ra chúng – không ai từng bàn về chế độ với nhiều sự sai lệch như ông ta về Trojans và Achaeans. Tuy nhiên, ông ta luôn muốn mình được xuất hiện như người học thức. Vậy nên ông ta xài tiền vào việc mua những tên nô lệ, người thì có thể đọc thuộc lòng các tác phẩm của Homer, người khác Hesiod. Tổng cộng là 11 tên nô lệ như vậy. Giá cả đừng hỏi cao đến mức nào, vì nếu không có tên nô lệ nào phù hợp, ổng sẽ trả tiền để người ta huấn luyện một tên như vậy. Khi đã tụ hợp đầy đủ, ông ta bắt đầu làm khổ những vị khách của mình theo ý tưởng điên rồ của ổng: ổng để những tên nô lệ quỳ dưới chân mình (*và nhắc mỗi khi ông ta quên điều gì hay ai đó*). Nhưng ngay cả khi ông ta thường xuyên hỏi chúng về những câu mà ông ta muốn trích, thì ổng cũng toàn dừng ở giữa câu trích mà thôi.

Satellius Quadratus, người thường cười nhạo những kẻ giàu có mà ngu ngốc, bằng chính cách nịnh nọt chúng và đem chúng ra làm trò cười, đã mỉa Sabinus rằng ngay cả người phục vụ bàn của ổng cũng nên là một kẻ học thức. Khi Sabinus thành thật trả lời rằng việc đó sẽ tốn một khoản kha khá, Satellius liền làm mặt ngạc nhiên và nói:

"Ông có thể mua cả đống thư viện với số tiền ít hơn thế". Nhưng Sabinus rất bảo thủ, và cho rằng bất cứ kiến thức gì nô lệ của ổng biết cũng thuộc về ổng. Satellius thậm chí còn khuyến khích Sabinus luyện tập đấu vật, dù cho ông ta gầy đét, trông lúc nào cũng ốm yếu nhợt nhạt. Khi Sabinus trả lời: "Làm sao tôi có thể? Tôi thậm chí còn chỉ sống lay lắt qua ngày". Satellius đã nói: "Ồ, ông bạn, làm ơn đừng nói vậy. Ông không thấy ông có bao nhiêu tên nô lệ khỏe như trâu thế này sao?".

Tóm lại thì, sự minh mẫn của tâm trí không thể có từ việc mua hay mượn của kẻ khác. Tôi nghĩ ngay cả khi có người bán nó, cũng sẽ không ai mua. Chỉ có những tính cách đồi bại là vẫn được mua bán mỗi ngày.

Giờ thì là quà của bạn.

Nghèo đói mà được điều chỉnh cho phù hợp với những nhu cầu của tự nhiên thì cũng không khác gì giàu có vậy.

Epicurus đã lặp đi lặp lại câu nói này, nhưng một thứ ý nghĩa như thế có nhắc bao nhiêu cũng không bao giờ là đủ, khi mà người ta vẫn cứ không thể thực hiện nó. Có những người cần giải pháp được đưa ra trước mặt họ, người khác thì bạn phải nhét chữ vào đầu họ.

Tạm biệt!

Bức thư số 28: Tại sao đi du lịch nhiều mà chẳng thấy khá hơn?

Bạn thân mến!

Bạn nghĩ mình là người duy nhất phải chịu đựng điều đó? Bạn không thể hiểu tại sao mình đi du lịch thường xuyên, đến rất nhiều những địa điểm khác nhau, mà vẫn không thể gạt bỏ những lo toan và gánh nặng trong tâm trí? **Điều đó thực ra đâu có gì mới mẻ, vì thứ bạn cần thay đổi là tâm trí bạn chứ không phải ngoại cảnh. Dù bạn vượt cả đại dương, nhìn thấy các thành phố và đất liền trôi qua trước mắt mình, như cách nói của Virgil, thì những vấn đề của bạn vẫn sẽ theo bạn đến mọi nơi mà thôi.**

Đây là những lời Socrates đã nói với một người quen khi ông đó phàn nàn giống bạn: "Tại sao ông lại ngạc nhiên rằng xê dịch không khiến tâm trạng của ông tốt hơn chút nào, khi mà ông luôn mang theo chính mình trên từng cây số? Những thứ đè nặng lên tâm trí ông thì ở đâu cũng vẫn vậy". Điều gì tốt đẹp mà một đất nước, một thành phố mới có thể đem lại cho bạn? Việc thăm quan ngắm cảnh, đi hết chỗ này chỗ nọ, nếu nghĩ kỹ, thực ra chả có lợi gì cho bạn hết.

Bạn cần cởi bỏ những thứ đang đè nặng lên tâm trí mình. Cho đến khi bạn làm vậy, không nơi chốn nào (*dù cho nó được ví như thiên đường*), có thể khiến bạn hài lòng. Bạn có thấy rằng tình trạng hiện tại của bạn giống những gì Virgil đã viết, tại thời điểm Sybil đang giận dữ và điên loạn, và đang vật lộn với thứ sức mạnh to lớn ở trong bà ta:

Nhà tiên tri nhảy lên và đánh đập bà ta, cố khiến sức mạnh ấy thoát khỏi cơ thể bà.

Bạn hãy làm tương tự, hãy cố gạt bỏ tất cả những gánh nặng mà có lẽ còn trở nên nghiêm trọng hơn cùng những chuyến đi. Nghĩ như thể nó là những container trên tàu chở hàng: nếu được xếp ngay ngắn thì không có vấn đề gì, nhưng nếu xếp và lèn không chặt, để nó trượt, sớm muộn một bên tàu cũng bị chìm. Không quan trọng bạn làm như thế nào, bạn sẽ luôn tự chống lại mình. **Bạn hại bản thân mình bằng chính những chuyến đi ấy, vì, như một điều hiển nhiên, chúng không phù hợp cho một người đang ốm đau**.

Nhưng một khi những gánh nặng được loại bỏ, mỗi sự thay đổi trong ngoại cảnh đều là một niềm vui. Ngay cả khi bạn bị lưu đày đến nơi xa xôi nhất trên thế giới, bạn sẽ thấy bất cứ chỗ thô sơ nào bạn xuất hiện đều sẽ thiết đãi bạn không tệ. **Bạn đi đâu không quan trọng bằng bạn là người thế nào khi bạn đi**. Bởi vậy, có lẽ ta không nên gán cho mình bất cứ một nơi chốn cụ thể nào. Ta nên sống với tâm niệm: "**Tôi không sinh ra ở một địa điểm cụ thể, quê nhà tôi là cả thế giới". Nếu điều đó là rõ ràng cho bạn, bạn sẽ không còn ngạc nhiên khi thấy rằng thực ra không cứ phải tìm kiếm những chỗ mới, độc, khi bạn đã thấy nhàm với những chỗ**

cũ. Nếu tin rằng mọi nơi đều là nhà, bạn sẽ dễ dàng thấy thỏa mãn với địa điểm đầu tiên.

Như hiện tại, bạn không phải đang tận hưởng chuyến đi, mà là đang lang thang, trôi dạt, thay đổi từ điểm này đến điểm khác, trong khi thứ bạn đang tìm kiếm cách để sống hạnh phúc - thực ra có thể được tìm thấy ở bất cứ nơi đâu. Có nơi nào ồn ào hơn nơi nghị bàn chính sự (*của đế chế La Mã cổ*)? Vậy mà một người vẫn có thể sống an yên nếu cần phải ở đó. Dù cho, đúng là nếu ta có quyền lựa chọn, ta thậm chí sẽ tránh càng xa nơi ấy càng tốt, chứ đừng nói gì ở trong nó. Bởi vì cũng giống như một vài địa điểm không tốt có thể tạo ra những căng thẳng cho cả đầu óc sáng suốt và vững vàng nhất, những người đang đi đúng hướng - nhưng chưa được hoàn toàn, có những nơi nên tránh.

Tôi không đồng ý với những người cứ tự đâm đầu vào thử thách, để bản thân bị bao quanh bởi sự ồn ào và khó khăn mỗi ngày trong môi trường khắc nghiệt. Người thông thái hoàn toàn có thể chịu đựng hoàn cảnh đó, nhưng sẽ không lựa chọn nó; ông ta sẽ hướng đến một cuộc sống yên bình hơn là với náo động, tranh đấu, căng thẳng. Việc loại bỏ những thói xấu của bạn liệu còn ý nghĩa gì nếu bạn bị bao vây bởi thói xấu của kẻ khác. "Bọn cầm quyền bắt giữ Socrates", anh ta nói, "nhưng không thể hủy hoại ý chí của ông ấy". Liệu việc có bao nhiêu người có quyền lực hơn bạn có gì quan trọng? Nô lệ thực ra vẫn chỉ là một. Nếu một người có thể luôn chắc chắn coi nó là thứ đáng khinh (*việc làm nô lệ cho người khác*), anh ta được tự do, bất kể đám đông đàn áp anh ta có lớn đến thế nào đi chăng nữa.

Giờ là lúc dừng bút, nhưng để tôi đính quà cho bạn:

Nhận ra những hành động và ý nghĩ sai trái của bản thân là điểm khởi đầu của quá trình chữa trị.

Epicurus nói câu này rất hay, vì người mà không biết anh ta làm sai điều gì thì cũng không mong sửa chữa. Trước khi bạn có thể sửa đổi, bạn cần phải nhận ra những thói xấu của mình. Có nhiều người thậm chí còn ăn mừng và lấy làm hãnh diện sự sai trái của họ, vậy

bạn nghĩ liệu họ có tí chút nào bận tâm đến sửa đổi? Chắc chắn không rồi, vì họ coi mấy cái thói ấy như phẩm cách của họ vậy.

Vì vậy, hãy luận tội bản thân mình, một cách nghiêm khắc nhất có thể. Sau đó tiến hành phiên thẩm tra chính mình. Hãy đóng vai nguyên đơn, sau đó là quan tòa, sau đó đến nhân chứng. Thi thoảng mới tự bào chữa cho bản thân mình!

Tạm biệt!

Bức thư số 29: Về ông bạn Marcellinus, và về sự nổi tiếng!

Bạn thân mến!

Bạn hỏi tôi về tình hình của Marcellinus. Ông ấy thỉnh thoảng mới qua tôi, chính bởi vì sợ phải nghe về sự thật. Nhưng thực ra ông ta lo lắng thừa, **vì sự thật chỉ nên được nói cho người sẵn sàng lắng nghe mà thôi**.

Bởi vậy người ta thường nghi ngại về Diogenes và những nhân vật khác trong phái yếm thế, những người ủng hộ sự tự do ngôn luận một cách tuyệt đối, và chế giễu bất cứ ai họ gặp. Họ làm vậy có đúng không? Đặc biệt với những người câm điếc, bẩm sinh hay do bệnh tật, việc mắng nhiếc chế nhạo ấy vừa đâu có giá trị, lại thậm chí mang thiên hướng xấu (*cho người xung quanh, vì những người ấy đã bị tàn tật còn đem họ ra chế nhạo*). Bạn nói: "Tại sao phải suy nghĩ nhiều về số lượng ngôn từ? Ta đâu có mất gì khi nói. Tôi không biết việc khuyên răn ấy có giúp được người ta hay không, nhưng nếu với ai tôi cũng làm thế, chắc chắn sẽ có người nhận ra cái đúng. Tôi nên ‘gieo hạt’ rộng ra: Nếu một người nỗ lực nhiều lần, ít nhất vài lần sẽ thành công". **Bạn thân mến, tôi không nghĩ rằng đó là cách mà một con người thông thái sẽ làm. Nó làm giảm giá trị lời nói của ổng: nếu ông ấy (*nói quá nhiều*) khiến lời nói của mình trở nên thừa thãi, nó sẽ không còn trọng lượng với chính người mà ông ta muốn tập trung khuyên răn nhất. Một cung thủ giỏi không thể cứ bắn đi bắn lại lúc trúng lúc trượt - tất cả những gì thành công nhờ may mắn đều không phải là tài năng. Trong khi sự thông thái là một tài năng. Nó chỉ nên hướng đến**

những đối tượng hay những thứ rõ ràng, chọn những người sẽ được lợi và bỏ qua những người đã không còn hy vọng. Tuy nhiên, nó cũng không nên bỏ mặc những người đó quá sớm: ca càng khó càng cần phải có phương pháp cao thâm và sự nỗ lực.

Nhưng tôi cũng chưa đến nỗi hết hy vọng với Marcellinus. Ông ta vẫn cứu được, nhưng với điều kiện là một cánh tay phải được đưa ra cho ông ấy ngay. Nguy hiểm có thể đến khi ông ta sẽ kéo cánh tay ấy cùng xuống vực sâu, vì trí tuệ hay khả năng lập luận của ổng rất mạnh, chỉ là nó đang hướng tới những thứ xấu xa. Tuy nhiên, tôi sẽ liều một phen, thử cố hướng ổng trở lại con đường đúng đắn. Ông ta chắc sẽ làm điều ông ta vẫn thường làm, chế nhạo nó bằng một trò đùa khiến ngay cả kẻ ủ dột nhất cũng phải cười, bằng cách biến chính ông ta thành trò cười trước, rồi đến tôi, và khiến tất cả những thứ tôi nói mất đi giá trị. Ông ta sẽ xét về trường phái Stoicism của tôi, và tìm ra một vài thứ để phản đối những lời dạy chúng tôi có, những thứ như được mất hơn thua, các mối quan hệ, và lòng ham muốn. Ông ta sẽ cho tôi thấy một người trong trường phái bị phát hiện khi đang ngoại tình, người khác khi đang ăn uống vô độ, và người khác trong cung điện nguy nga.

Ông ta sẽ nói với tôi về Aristo, quân sư của Marcus Lepidus, tổ chức những cuộc thảo luận trên kiệu, vì ổng muốn tận dụng thời gian ấy để khiến những bài giảng của mình được sẵn sàng. Khi ai đó hỏi ông ta thuộc trường phái nào, Scaurus đã mỉa mai: “Ông ta chắc không phải thuộc về ‘trường phái thích đi bộ’ (*đây là một lối chơi chữ, tên trường phái là Peripatetics, nhưng khá giống với peripatetikos trong tiếng Hy Lạp, tức là "thích đi bộ"*). Và khi mà Julius Graecinus được hỏi ý kiến về ổng (Aristo), đã trả lời: “Tôi không thể nói với bạn, vì tôi không biết ông ta sẽ làm gì trên đôi chân của mình”. Như thể ông ta đang được hỏi về thằng đánh xe ngựa.

Ông ấy sẽ nói vào mặt tôi những ví dụ về bọn bất tài hay lòe bịp bằng triết lý. Nhưng tôi sẽ kiên trì và chấp nhận tất cả những

thứ đó. Hãy để ông ta khiến tôi thành trò cười, có thể tôi sẽ khiến ông ta phải khóc. Hoặc, nếu ông ta tiếp tục cười cợt, tôi sẽ tham gia cùng ông ta, trong chính sự đau khổ của mình, rằng đó là một dạng hân hoan của điên khùng đã chiếm lấy tâm trí ổng. Nhưng thứ hân hoan đó không thể kéo dài lâu. Để ý kỹ, và bạn sẽ thấy những kẻ cười to nhất lại thường chính là những người đau khổ và điên cuồng nhất không lâu sau đó.

Tôi nhất quyết sẽ tiếp cận ông ta, chỉ cho ông ta thấy ngày trước ông ấy giá trị như thế nào, khi mà hầu hết mọi người đều nghĩ ông ấy tầm thường. Ngay cả khi tôi không thể loại bỏ bớt những thói xấu của ổng, tôi sẽ cố ngăn chúng trở nên tồi tệ hơn. Chúng sẽ không thể bị loại bỏ hoàn toàn, nhưng ít nhất chúng sẽ có thể bị kiểm soát trong một thời gian. Hoặc có khi chúng sẽ bị loại bỏ, nếu việc chấm dứt những thói xấu ấy có thể trở thành thói quen. **Đừng đánh giá thấp điều đó. Bởi vì với một người ốm nặng lâu ngày, sự thuyên giảm cũng có thể được coi như thành công.**

Trong khi tôi đang bận với ông ấy, đây là vài lời cho bạn. Vì bạn có năng lực, bạn biết mình đã và đang ở đâu (*trên con đường phát triển bản thân*), và từ đó dự đoán được bạn sẽ đi về đâu. **Ổn định thói quen, nâng cấp tinh thần, giữ vững tâm trí trước mỗi khó khăn và lo sợ, coi nhẹ những thứ khơi gợi nỗi sợ trong lòng bạn. Có phải một người vẫn thường được xem là ngu ngốc nếu anh ta sợ hãi đám đông, khi mà thực ra anh ta chỉ có thể đối mặt với từng người một trong số đó? Điều đó cũng đúng với cái chết: mặc dù rất nhiều người có thể đe doạ bạn cùng một lúc, họ không thể cùng lúc tiếp cận bạn.**

Đó là cách mà tự nhiên quyết định mọi thứ: một người sẽ lấy đi sự sống của bạn, cũng như một người đã trao nó cho bạn lúc đầu.

Nếu bạn còn chút thể diện nào, bạn sẽ không hỏi thêm quà nữa. Nhưng thôi thì một vài lần cuối tôi sẽ vẫn tặng bạn.

Không bao giờ tôi mong ước làm hài lòng đám đông, bởi họ không thể chấp nhận sự hiểu biết của tôi, và tôi không có chút

kiến thức nào về những thứ họ chấp nhận.

"Ai nói câu ấy?", bạn hỏi, như thể bạn không biết tôi hay trích dẫn ai. Vẫn lại là Epicurus. Nhưng tất cả bọn họ, từ các trường phái triết học khác, đều sẽ ủng hộ câu nói ấy. **Bởi từ trước đến nay có mấy ai coi trọng phẩm cách mà được tung hô? Thường thì mấy kỹ năng vớ vẩn để kiếm tiền, hay làm những thứ xấu xa khác lại được đón nhận. Và bạn cũng cần phải khiến bản thân giống họ: họ sẽ không chấp nhận bạn nếu họ không nhận ra bạn giống họ. Điều quan trọng không phải là bạn như thế nào trong mắt người khác, mà là trong mắt chính bạn. Với đám đông đê tiện và tầm thường, bạn không thể chiếm được cảm tình của họ bằng bất cứ cách nào khác ngoài tự mình trở thành đê tiện và tầm thường.**

Vậy, bạn có thể có được điều gì từ triết học, thứ được ngưỡng mộ và được đánh giá trên tất cả các kỹ năng cũng như những thứ khác ta sở hữu? Chỉ điều này: **rằng bạn thà sống thật với bản thân mình còn hơn bán mình để làm hài lòng những người khác, rằng bạn suy nghĩ về chất lượng, chứ không phải về số lượng những đánh giá về bạn; rằng bạn sống không sợ trời không sợ đất không sợ con người; rằng bạn hoặc là đánh bại những khó khăn hoặc là rời khỏi cuộc sống.**

Còn không, nếu tôi thấy bạn được tung hê bởi đám đông, nếu sự xuất hiện của bạn đi kèm với những tràng pháo tay và và những tiếng hân hoan chào đón, như trong những buổi diễn kịch nổi tiếng, nếu đàn bà và trẻ em hát ca ngợi bạn trong cả thành phố, tôi sẽ thương hại cho bạn. Tại sao lại không, khi tôi biết rõ bạn phải làm những gì để có được sự tán dương ấy.

Tạm biệt!

Bức thư số 30: Về cách mà ông bạn Bassus đang đối mặt với cái chết!

Bạn thân mến!

Tôi mới gặp lại Aufidius Bassus, một người bạn tốt, sau khi ông ấy bị tai biến và đang phải vật lộn với tuổi già. Ông ấy vẫn đang chiến đấu kiên cường, dù rằng đây là cuộc chiến không có cơ hội thắng, vì tuổi già chỉ càng ngày càng là gánh nặng cho ổng mà thôi. Bạn cũng biết là ông ấy thì luôn gầy dơ xương và khá yếu ớt. Ông ấy đã như vậy qua một thời gian dài, hay, nói chính xác hơn, cố giữ như vậy trong quãng đời ấy. Nhưng đột ngột cơn tai biến xảy tới.

Như một chiếc thuyền xa bến bị thủng, bạn cố chặn một lỗ, rồi lỗ khác, nhưng khi mà hàng loạt tia nước cùng phun vào thuyền từ mọi chỗ, thì sẽ chẳng còn hy vọng nào cho bạn và chiếc thuyền. Điều đó tương tự như một cơ thể già cỗi. Vài sự thay thế hay chăm sóc có thể khiến nó duy trì trong một khoảng thời gian, nhưng khi mà tất cả các khớp đã mòn như những cây cột của căn nhà tồi tàn, khi mà bạn thậm chí không có cơ hội để chăm sóc một phần riêng biệt mà những phần khác không lên tiếng, thì đó là khi bạn nên chuẩn bị cho kết cục cuối cùng.

Nhưng điều đáng nói là ông bạn Bassus của chúng ta vẫn cực kỳ minh mẫn. Chỉ có triết mới có thể làm được điều đó: nó cho phép một người có thể cảm thấy vui vẻ phấn khởi ngay cả khi cái chết cận kề, dũng cảm và thanh thản với bất cứ tình trạng nào của cơ thể, không từ bỏ ngay cả khi cơ thể đã không còn chịu đựng được nữa. Một thuyền trưởng vĩ đại sẽ tiếp tục lèo lái con thuyền của mình, ngay cả khi cánh buồm đã tan thành trăm mảnh, hay ông ta phải vứt bỏ toàn bộ những dụng cụ chỉ đề thuyền khỏi chìm, ông ta sẽ vẫn gắng sức giúp phần còn lại của con thuyền đi đúng hướng.

Đó là điều Bassus đang làm. Ông ấy chứng kiến cái chết đến với mình với một tâm trạng thanh thản đến nỗi nếu nó không phải đến với ổng mà với một người khác, bạn sẽ nghĩ ông ấy vô tâm với nó. Điều đó thực sự vĩ đại bạn ạ, nó được tích lũy theo năm tháng, để khi mà thời khắc đã đến, ta có thể ra đi trong yên bình.

Những mối đe dọa tính mạng thường pha trộn chút hy vọng. Một căn bệnh có thể thuyên giảm, một ngọn lửa có thể bị dập, một tòa

nhà bị sụp nhiều khi đưa những người ở tầng cao xuống đất một cách an toàn. Nhiều người bị nạn trên biển được sóng đẩy vào bờ, thậm chí có khi đao phủ thu kiếm về khi đã đặt sẵn trên cổ kẻ tử tù. Nhưng với tuổi già và tiếp đó là cái chết, đâu ai có hy vọng thoát thân. Đó là cái chết nhẹ nhàng nhất, nhưng cũng chậm chạp nhất.

Việc đó với tôi như thể Bassus đang tham gia lễ tang của chính mình, đưa cơ thể ông ấy cho người ta chôn, và sống cùng nỗi mất mát ấy như một người triết gia. Bởi ông ấy nói khá nhiều về cái chết, và thực sự cố gắng cho bọn tôi thấy rằng nếu có bất cứ thứ gì khó chịu hay sợ hãi trong việc ấy, thì nó cũng chỉ từ sai lầm trong nhận thức của chính người đang chết ấy mà thôi, và chẳng có gì khó chịu trong khoảnh khắc ra đi hơn là sau đó.

Một người phải thật điên khùng mới sợ một thứ sẽ không xảy ra với anh ta, hay một thứ mà anh ta không thể cảm nhận nếu nó có xảy đến. **Hay người nào đó thực sự tin rằng anh ta có thể cảm nhận cái chết, khi mà chính cái chết khiến anh ta mất đi cảm nhận của mình?** Bởi vậy, ông ta nói: "cái chết quá khác biệt với tất cả những gì xấu xa hay có hại, khiến nó vượt trên mọi nỗi sợ những thứ rủi ro ấy".

Tất cả những điều ấy, tôi biết, đều được nói thường xuyên, và nên như thế, nhưng nó không thể gây cái ấn tượng cần thiết khi một người chỉ đọc sách, hay nghe nó từ những người đang lành lặn và không phải đối mặt với nguy hiểm. Lần này, ảnh hưởng của nó với tôi cực lớn, vì ông bạn Bassus đang nói đến cái chết khi nó ở gần ổng.

Tôi sẽ nói cho bạn suy nghĩ của tôi: tôi tin người nào cận kề cái chết thì thường dễ dàng có được sự dũng cảm cần thiết hơn những người chỉ ở gần nó. Bởi khi cái chết đã đến quá gần, nó khiến ngay cả những người bình thường ít học đối mặt với nó, như một điều không thể tránh được. Điển hình như những chiến binh đã thất thần giữa trận chiến vẫn thường dũng cảm ngửa cổ và chờ đợi cái chết từ lưỡi kiếm kẻ thù. Nhưng khi cái chết chỉ ở gần, mặc dù chắc chắn sẽ đến, nó đòi hỏi một tâm trí vững vàng không lay chuyển. Điều đó thường ít thấy, và chỉ có được trong những người thông thái mà thôi.

Bởi vậy tôi thực sự cảm động vì được nghe ông ấy nói về cái chết, và cho tôi biết việc cái chết đến gần sẽ như thế nào. Tôi tưởng tượng rằng nếu một người đã trải nghiệm cái chết được sống lại và nói cho bạn cái chết không phải là một thứ xấu xa tệ hại, bạn sẽ hết lòng tin ổng. Tương tự, với việc tiếp cận cái chết, người có thể nói cho bạn rõ ràng nhất về sự xao động nó mang lại là người gần kề cái chết, nhìn thấy nó đang đến với họ và chào đón nó. Và Bassus là một người như vậy.

Ông ấy không muốn chúng tôi bị nhụt chí. **"Sợ hãi cái chết", ông ấy nói, "cũng ngờ nghệch như sợ hãi tuổi già vậy, bởi cũng giống như tuổi già theo sau những năm tháng thanh xuân, cái chết cũng theo sau tuổi già một cách tự nhiên mà thôi.**

Ai mà không sẵn sàng đối mặt với cái chết thì cũng không thực sự muốn sống, bởi cuộc sống được trao cho ta với điều kiện ta phải chết một ngày nào đó. Cái chết là thứ ta hướng tới, dù muốn hay không, vậy nên thật điên rồ nếu sợ hãi nó". Thực ra thứ ta sợ hãi là sự không chắc chắn; khi mà mọi thứ chắc chắn, ta sẽ chỉ đơn giản là chờ đợi nó mà thôi. Cái chết là bắt buộc và công bằng cho tất cả mọi người, không ai có thể tránh được. Ai có thể phàn nàn về việc bị ràng buộc bởi một thứ mà tất cả mọi người đều phải chịu? Nên nhớ điểm đầu tiên của công lý là bình đẳng và công bằng.

Nhưng tôi không cần biện hộ cho tự nhiên trong trường hợp này. Tự nhiên không muốn ta cần một luật nào khác với luật của chính nó: thứ gì nó hàn gắn, nó phá vỡ; và thứ gì nó phá vỡ, nó hàn gắn. Nếu tuổi già giải thoát cho một người một cách nhẹ nhàng, không phải một cách đột ngột, thì người đó cần phải cảm ơn tự nhiên và Chúa. Anh ta nên làm vậy, vì cuộc đời trọn vẹn mà anh ta đã có trước khi yên nghỉ, một sự yên nghỉ cần thiết cho loài người, sau tất cả những mệt mỏi trong đời.

"Bạn nhìn thấy nhiều người muốn chết, thậm chí nhiều hơn cả khao khát sống của những người khác. Tôi không biết ở đối tượng nào tôi nên cảm thấy được truyền cảm hứng nhiều hơn, người đòi hỏi được chết hay người đối mặt với cái chết một cách bình thản. Bởi đòi hỏi

ấy (*dù cho đúng là rất dũng cảm*) nhiều khi đến từ những kẻ điên khùng hay những người bị rối loạn bởi những tình huống cụ thể, trong khi sự thanh thản kia đến từ suy xét cẩn thận. Có những người lại tìm đến cái chết vì cơn giận dữ của mình. Nhưng không ai nhìn thấy cái chết đến và chào đón nó, nếu người đó không chuẩn bị từ lâu trước đó cho giây phút ấy".

Vậy nên tôi cần phải thú nhận rằng dù cho tôi có rất nhiều lý do để đến thăm Bassus thường xuyên (*sau tất cả ổng là bạn thân mà*), tôi muốn biết nếu tôi có thể thấy ổng không suy chuyển mỗi lần gặp: liệu tâm trí có suy yếu khi cơ thể ổng suy yếu? Nhưng nó chỉ ngày càng thêm vững vàng, như người ta vẫn thường nhìn thấy sự hưng phấn của đoàn đua ngựa khi đến vòng đua chót, với chiến thắng đã cận kề. Thực tế, ông ấy đã từng nói, trong một sự đồng ý với những lời dạy của Epicurus: "Trước nhất, tôi hy vọng sẽ không có đau đớn trong giờ phút cuối cùng, nhưng nếu có, nó sẽ ngắn ngủi thôi, và trong cái đau đớn ấy cũng có một hạnh phúc của nó. Bởi cơn đau dữ dội không thể kéo dài lâu. Nhưng nếu có sự hành hạ trong giây phút tâm trí rời bỏ thể xác, tôi sẽ tự an ủi bản thân mình: sau cơn đau này, tôi sẽ không bao giờ cảm thấy đau đớn nữa. Bởi vì hiển nhiên hơi thở của tuổi già chỉ trên đầu môi và không cần nỗ lực để lấy sức từ cơ thể. Một ngọn lửa được trang bị bởi nhiều nguyên liệu sẽ cần rất nhiều nước để dập, thậm chí có thể chỉ sau khi nó đã thiêu rụi cả tòa nhà; nhưng một ngọn lửa đã sử dụng hết nguyên liệu của nó thì sẽ tự tắt thôi".

Bạn ơi, tôi thực sự mừng vì nghe thấy những lời ấy. Không phải như thể chúng mới mẻ, mà là vì chúng đang được chứng thực. Tại sao? Phải chăng tôi chưa từng chứng kiến nhiều người đối mặt với tử thần? Không, tôi đã, nhưng họ thực sự khiến tôi ấn tượng khi mà họ đối mặt với cái chết với không một chút thù oán cuộc đời, khi mà họ có thể hiên ngang đứng đó chào đón cái chết thay vì tìm đến nó.

Thực ra, ông ấy cũng đã từng nói rằng sự hành hạ mà ta phải chịu đến từ chính chúng ta, bởi vì linh tính thường cho ta biết khi nào cái chết đe dọa mình. Nhưng chẳng phải cái chết ở gần tất cả mọi người, trong mọi lúc và mọi nơi? "Hãy để ta nhớ lấy", ông ấy nói,

"trong thời khắc mà một sự đe dọa tính mạng đang ở rất gần, có những nguyên nhân khác, thậm chí gần hơn nữa, mà ta không nhận thấy và vì vậy không sợ chúng. Một người nhận lời đe dọa từ kẻ thù, và cơn chấn động tiêu hóa lấy mạng ổng. Nếu ta sẵn sàng phân biệt một vài nguyên nhân như thế, ta sẽ thấy trong số chúng có những thứ là thật, một vài thứ chỉ là ảo tưởng (có vẻ là thật) mà thôi. Thực ra ta không sợ cái chết, mà sợ cái suy nghĩ về cái chết, vì cái chết luôn ở cùng một khoảng cách với ta. Vậy nên nếu có lúc nào cái chết đáng sợ, ta cần sợ nó luôn luôn. Bởi có lúc nào nó không ở gần ta?

Nhưng tôi nên sợ rằng bạn sẽ ghét bức thư dài dằng dặc này nhiều hơn là sợ chết. Vậy nên tôi sẽ dừng bút tại đây. Còn với bạn, nếu muốn thoát khỏi nỗi sợ chết, hãy nghĩ đến nó mỗi ngày.

Tạm biệt!

Bức thư số 31: Đôi lời về tâm trí vững vàng, Chúa, và con đường ý nghĩa bạn đã chọn cho mình!

Bạn thân mến!

"Tôi chứng nhận người bạn của tôi, Lucilius. Ông ta đang đi đúng hướng và kiên định như lời ông ấy đã hứa". **Hãy cố gắng lên. Bởi bạn có đủ những điều kiện cần để có thể hướng tới những gì tốt đẹp nhất, vượt lên trên những thứ** (*giả tạo, không thực sự có giá trị*) **mà người đời vẫn tưởng là tốt đẹp. Vĩ đại và thông thái như tôi vẫn mong cho bạn, những thứ mà chính bạn vẫn luôn cố gắng vươn tới**. Hãy dùng nền tảng vững chắc mà bạn đã xây dựng, để hướng đến những kết quả to lớn trong cuộc đời. Hãy khiến những thiết kế (*về một cuộc sống ý nghĩa*) trong đầu bạn trở thành sự thực trọn vẹn và tốt đẹp.

Tóm lại, bạn sẽ trở nên thông thái nếu có thể bịt tai lại. Không phải chỉ bằng sáp, bạn cần thứ gì chắc hơn thế. Giọng nói mà bạn phải sợ không đến từ một phía, nó vọng lại từ mọi nơi mọi hướng. Hãy vững tâm lèo lái con thuyền của mình, không chỉ vượt trên một nơi mà bạn nghi ngờ về những sự thoải mái tiện nghi quá đầy đủ ở đó,

mà vượt trên tất cả mọi thành phố quốc gia trên thế giới này (*ý chỉ sự tầm thường ở đâu cũng như nhau, và lối thoát chỉ là tự ở bản thân mình mà thôi*).

Quan trọng nhất, đừng nghe theo những người yêu quý bạn nhất: động cơ của họ tốt, nhưng những thứ họ mong cầu cho bạn, rất tiếc, lại trái ngược với điều đó. Nếu thực sự muốn thành công, bạn cần cầu xin Chúa để không một điều nào họ mong muốn cho bạn trở thành hiện thực. Chúng không phải là những thứ bên ngoài mà họ mong sẽ được chất đầy lên cuộc đời bạn, vì chỉ có một thứ duy nhất tốt đẹp, và đó là cả nguyên nhân cũng như điểm tựa của hạnh phúc đích thực: sự tin tưởng vào bản thân mình.

Nhưng, để có được điều ấy, bạn cần phải nhủ lòng rằng không có gì là quá khó, và hãy giữ quan điểm những thứ bên ngoài ấy là không khác biệt, tức là chúng không tốt cũng không xấu. Bởi vì một thứ không thể lúc này là tốt lúc khác lại là xấu, hay lúc này có thể dễ dàng chấp nhận trong khi lúc khác lại khiến ta sợ hãi.

Công việc là không tốt. Vậy thứ gì mới tốt? Không sợ hãi, cũng không quá đâm đầu vào công việc.

Bởi vậy, tôi đánh giá thấp những người mà dồn quá nhiều tâm huyết vào những việc không quan trọng. Ngược lại, khi người ta chú tâm đến những thứ cao đẹp (*ý chỉ phẩm cách*), tôi sẽ thật lòng tán dương họ, và thậm chí còn vinh danh họ hơn nữa nếu họ chịu đựng khó khăn để vươn tới những thứ đó mà không để bản thân nhụt chí hay bị đánh bại. Tôi sẽ khóc và nói: "Thật tốt, hãy vươn lên trên hoàn cảnh. Hít một hơi thật sâu, và leo một mạch lên ngọn núi ấy, nếu bạn có thể".

Tâm trí sáng suốt, vững vàng được trui rèn qua khổ luyện. Vậy nên không có lý do gì để bạn chọn những thứ bạn mong muốn giống với những thứ mà cha mẹ hay người thân mong muốn cho bạn. **Và thật xấu hổ cho những con người chân chính, những người đã đạt đến sự sáng suốt của tâm trí, mà vẫn phải cầu xin thêm ở Chúa.** Tại sao bạn cần phải cầu xin những thứ đó? Hãy tự quyết

định sự thành công của đời mình. **Bạn có thể làm vậy nếu bạn hiểu rằng bất cứ thứ gì bạn làm mà được định hướng bởi phẩm cách đều là tốt, và ngược lại. Cũng giống như không có thứ gì tự phát sáng nếu không có liên kết với nguồn sáng, hay ngược lại, không có thứ gì đen tối mà không có ảnh hưởng của bóng đêm; không gì nóng nếu không có tác nhân từ lửa, không gì lạnh mà không có không khí. Tương tự, đó là sự liên kết của mỗi hành động với phẩm cách hay thói xấu khiến hành động ấy thiêng liêng hay đáng hổ thẹn.**

Vậy, cái gì mới tốt? Hiểu biết về thực tế. Thứ gì xấu? Sự thờ ơ với chúng. **Thánh nhân thì vẫn phải lựa chọn từ chối hay tiếp cận với vấn đề tùy theo hoàn cảnh, nhưng ông ta sẽ không sợ thứ ông từ chối và cũng không để mình bị lôi theo thứ ổng chọn tiếp cận, bởi tất cả những gì mạnh mẽ và vững vàng đều là ở bên trong con người ổng**.

Tôi cũng cấm bạn tự đánh giá thấp phẩm cách của bản thân, và từ đó trở nên thất vọng. Không từ chối công việc nặng nhọc là chưa đủ, hãy yêu cầu thêm. "Nhưng nếu những công việc ấy không tốt?" bạn hỏi. "Nếu chúng không cần thiết hay chỉ phục vụ những lý do vụn vặt? Chẳng phải thế thì chúng sẽ không đáng hay sao?" Không nhiều hơn những công việc nhằm đạt được những thứ vật chất thu hút bên ngoài.

Chính sức chịu đựng của bạn mới cho thấy điểm sáng của tâm trí, khi mà bạn thôi thúc bản thân tiếp tục những công việc khó khăn ấy: "Tại sao lại chậm trễ? Một con người đích thực sẽ không sợ chuyện đổ mồ hôi nước mắt".

Bên cạnh đó, phẩm cách vững vàng và toàn vẹn được thể hiện trong sự cân bằng và bền bỉ của một cuộc đời luôn hòa điệu với tất cả sự kiện xảy ra trong đó, điều không thể có nếu cá nhân ấy không có đủ kiến thức về những thứ thuộc về loài người và những thứ thiêng liêng. Đó là thứ tốt nhất; nếu bạn có được nó, bạn sẽ trở thành người phụ trợ của Chúa, chứ không phải chỉ là người nhận mọi thứ từ Ngài.

Bạn hỏi: “Làm thế nào để tôi đạt được như vậy?”. Bạn không cần phải leo dãy Anpơ, tại những nơi cheo leo nhất, hay lèo lái con thuyền qua những bãi ngầm nguy hiểm nhất, hay vượt qua những ngọn núi cao chót vót nhanh nhất. Nhưng chẳng phải chính bạn đã vượt qua chúng, chỉ để có được vị trí nho nhỏ trong chính phủ mà bạn đang nắm giữ hay sao?

Không, con đường để đạt được những điều tốt đẹp ấy an toàn và thậm chí còn thoải mái, và bạn đã được tự nhiên trang bị đầy đủ để đối mặt với nó. **Tự nhiên đã ban cho bạn những món quà, mà nếu bạn không lờ bỏ chúng mà biết cách sử dụng, bạn sẽ vượt lên cân bằng với Chúa.**

Tiền không thể khiến bạn ngang tầm với Chúa: Chúa không sở hữu gì cả. Một cái áo kiểu cách đính toàn kim cương không thể, Chúa thậm chí còn khỏa thân. Sự nổi tiếng cũng không, và thậm chí danh vọng hay tên tuổi của bạn cũng không: Không ai thực sự biết về Chúa, và thậm chí nhiều người còn nghĩ xấu về Ngài mà cũng chẳng bị trừng phạt. Cũng không phải chiếc kiệu nhiều người khiêng đưa bạn đi bất cứ nơi đâu: Chúa, quyền lực và vĩ đại nhất, lại là người cam chịu mọi thứ. Cũng không phải sắc đẹp hay sức mạnh của bạn, những thứ sẽ bị phai nhạt theo thời gian.

Bạn cần dành toàn bộ nỗ lực cho thứ sẽ không bị thời gian tàn phá, và không một trở ngại nào có thể ngăn cản. Đó là gì? Đó là tâm trí, cụ thể hơn là một tâm trí ngay thẳng, sáng suốt và vững vàng. Ta còn có thể gọi nó là gì ngoại trừ một phần linh hồn của Chúa ngụ trong cơ thể con người của ta? Tâm trí ấy có thể được tìm thấy trong bất cứ ai: một người tự do, một người nô lệ hay một chiến binh. Bởi những danh xưng ấy có ý nghĩa gì? Chúng chỉ là những cái tên của tham vọng, hay của sự đối xử không công bằng. Một người hoàn toàn có thể đến thiên đường từ nơi ổ chuột. Hãy vươn lên

Và định hình bản thân, như một sự xứng đáng với linh hồn của Chúa!

Nhưng bạn không thể làm thế từ vàng bạc: bởi không gì làm bằng những thứ kim loại ấy có thể so sánh với Chúa. Hãy nhớ rằng thời mà con người gần với Chúa nhất, Chúa được cho là làm từ đất sét.

Tạm biệt!

Bức thư số 32: Về sự ẩn mình, cùng đôi lời về sự ngắn ngủi của cuộc đời!

Bạn thân mến!

Tôi thường thăm hỏi tin tức của bạn. Mỗi khi biết tin ai đó gần nơi bạn ở đi ngang qua đây, tôi lại hỏi xem dạo này bạn sống thế nào, bạn dành thời gian của mình ở đâu và với ai. Bạn không thể giấu tôi đâu. Tôi ở gần bạn hơn bạn tưởng. Hãy sống như thể tôi biết rõ mọi thứ về bạn, không, như thể tôi tận mắt chứng kiến!

Bạn đang tự hỏi thứ gì khiến tôi vui mừng vì nghe được? Đó là: tôi không nghe được chút gì thông tin về bạn - rằng hầu hết những người tôi hỏi đều không biết bạn đang sống thế nào. Điều đó thật hữu ích, vì ta đâu có việc gì để làm với những người không giống ta, những người chẳng cùng chung chí hướng. Hơn thế nữa, điều đó khiến tôi có thể yên tâm bạn không bị cuốn theo họ, mà có thể kiên tâm với mục tiêu của mình, ngay cả khi đám đông phiền phức vây quanh bạn.

Vậy, vấn đề thực chất là gì? Tôi không sợ họ đủ khả năng thay đổi bạn, nhưng tôi sợ họ sẽ làm bạn chậm lại trên con đường của mình. Nếu bạn nhớ sự ngắn ngủi của cuộc đời, bạn sẽ thấy điều đó tệ hại đến mức nào. Và chúng ta thậm chí làm nó ngắn hơn nữa với sự không kiên định của mình, khi mà ta cứ hết mở ra dự định này đến dự định khác. Chúng ta chia nhỏ cuộc đời, và tự tay cắt mất từng phần.

Hãy khẩn trương lên, bạn của tôi, như thể trong cuộc chiến mà kẻ dịch đang ở ngay sau lưng bạn vậy, và bạn có thể nghe thấy tiếng vó ngựa của chúng. Đó thực ra chính là hiện thực (*ở đây mình hiểu*

ý Seneca ẩn dụ kẻ thù chính là những thói xấu mà nếu không cảnh giác một người có thể dễ dàng mắc phải trong cuộc sống). Phải khẩn trương lên, hãy tự tìm lối thoát và sự an toàn cho mình. **Tự nhắc mình rằng thật tốt đẹp nếu có thể leo lên đỉnh cao của cuộc đời (*đạt đến thông tuệ*) trước khi chết, rồi sau đó luôn trong tâm thái an yên ấy cho đến cuối đời, nương tựa duy nhất vào sức mạnh bên trong mình mà thôi. Bởi một khi bạn đã đạt đến hạnh phúc ấy, thời gian còn lại dài hay ngắn đâu còn đáng bận tâm. Đến khi nào bạn mới nhận ra rằng thời gian thực ra không phải vấn đề của bạn? Và bạn có thể an yên, không lo sợ bất cứ thứ gì sẽ xảy ra trong tương lai, hoàn toàn thỏa mãn với hiện tại. Bạn có muốn biết điều gì khiến mọi người có quá nhiều kỳ vọng vào tương lai? Không ai thực sự kiểm soát được bản thân mình trong hiện tại.**

Có những thứ khác mà phụ thân mong cho bạn, nhưng tôi mong bạn có thể xem thường những thứ họ mong cầu mà quá với nhu cầu tự nhiên của bạn. Trong lời cầu nguyện của họ, sẽ có nhiều người bị cướp đoạt để khiến bạn giàu sang: bất cứ thứ gì họ để lại cho bạn, họ cũng phải lấy từ người khác. Mong muốn của tôi cho bạn: hãy để bạn có được quyền kiểm soát chính mình; tâm trí bạn, thứ đang bị điều này điều nọ chi phối, tìm được đến điểm dừng - khi nó có thể hiểu được sự chắc chắn và toàn vẹn của chính nó; hãy khiến bạn hiểu được rằng những thứ thực sự tốt trong cuộc sống mà thuộc về bạn, bạn cảm thấy chúng ngay lúc này, và không phải chờ đợi ở những năm tháng về sau. Để có thể vượt trên những mong cầu và hoàn toàn tự do, ta phải hiểu được cuộc đời mình ngay lúc này đã trọn vẹn rồi (*ta đã có mọi thứ tốt đẹp ở bên trong mình*).

Tạm biệt!

Bức thư số 33: Về lý do tại sao tôi thôi kết thư bằng những câu trích dẫn, và về thái độ tự chủ trong việc học

Bạn thân mến!

Bạn đề nghị tôi nên tiếp tục kết thư bằng một vài câu nói hay, và tôi nên trích chúng từ những người đứng đầu trường phái của mình (*Stoicism*). Nhưng họ đâu có làm mình bận rộn với những câu nói văn hoa, mà thay vào đó họ chỉ tập trung vào những giá trị đích thực. Bạn biết đấy, sự chênh lệch chỉ xuất hiện khi một vài thứ được chú ý hơn những thứ khác. Nhưng một cái cây thì đâu thể được chú ý khi nó ở cạnh một rừng cây với chiều cao tương tự.

Thơ ca có đầy những câu nói văn hoa như ý bạn, và cả trong những văn bản lịch sử nữa. Vậy nên tôi không muốn bạn nghĩ chúng chỉ thuộc về Epicurus: chúng là tài sản của nhân loại, tức là của chính chúng ta. **Nhưng ở ông ta chúng thu hút nhiều hơn sự chú ý, chỉ bởi chúng xuất hiện không thường xuyên, và bởi đó là một sự ngạc nhiên thú vị khi những phẩm cách được nhấn mạnh bởi một người đề cao những thoải mái tiện nghi trong cuộc sống** (*trường phái Epicurean cho rằng thoải mái tiện nghi là đích cuối cùng của cuộc sống, chính là trường phái đối lập với Stoicism*). Đó, chí ít, là điều mà mọi người thường nghĩ về ổng; chứ với tôi, Epicurus thực sự là một người dũng cảm, ngay cả nếu ông ta mặc áo dài tay (*thời ấy đàn ông ít ai mặc áo có tay*). Dũng cảm, chấp nhận khó khăn, và một tâm trí vững vàng như thể đối mặt với chiến tranh, ta có thể tìm thấy chúng ở những người dân Ba Tư (*với tay áo dài*) giống như ở những người xắn tay áo lên mà lao vào công việc của chúng ta.

Vậy nên đâu có lý do gì để bạn yêu cầu những câu trích ấy. Những thứ nổi bật từ các tác giả khác có thể được tìm thấy dễ dàng trong bất cứ đoạn nào từ các tác phẩm của Stoicism. Vậy nên không giống như bạn tưởng, chúng tôi không luyện cho mắt mình thói quen chú ý đến những câu nói như vậy. **Bởi với chúng tôi, người mua không thể bị thất vọng vì khi đi vào cửa hàng lại không tìm thấy những thứ có giá trị như những thứ được treo bên ngoài. Chúng tôi để họ lựa hàng từ mọi góc của cửa hàng, cũng giống như từ mỗi đoạn mà họ chọn đọc.** Cứ cho là chúng tôi muốn giới thiệu cho họ vài đoạn riêng biệt: ai là người chúng tôi sẽ chọn? Zeno? Cleanthes? Chrysippus? Posidonius? Panaetius? Dù cùng trường phái nhưng mỗi người chúng tôi có sự tự do thể hiện quan

điểm của riêng mình (*tức là không ai trên ai, không ai dưới ai cả*). Trong trường phái Epicurean, bất cứ thứ gì Hermarchus, hay Metrodorus nói, thường được gán cho tên tuổi của Epicurus - người đứng đầu trường phái, như cách họ tri ân sự dạy dỗ và che chở của ông ta. Chúng tôi, ngược lại, có rất nhiều tên tuổi, và tất cả đều giá trị như nhau, khiến chúng tôi không thể chỉ giới thiệu một người riêng biệt, ngay cả khi có cố nghĩ nên chọn ai. Tôi nhắc lại, chúng tôi không thể:

"Chỉ có người nghèo mới đếm số con vật trong đàn của mình".

Bất cứ khi nào bạn ngó qua, bạn sẽ đọc được một vài thứ đáng suy ngẫm nếu không nói rằng những thứ khác cũng như vậy. Bởi vậy, bạn cần phải từ bỏ hy vọng rằng bạn sẽ có thể nghiên cứu nhanh một phần tác phẩm của những người vĩ đại. Bạn cần phải đọc toàn bộ tác phẩm, và dồn toàn bộ công sức mình cho việc đó. Chủ đề được bàn luận trong cả tác phẩm, và những tác phẩm quan trọng như thế được viết mà không thể bị thiếu một phần nào.

Tuy nhiên, tôi không có vấn đề gì với việc bạn sẽ tìm hiểu từng ý chính của từng người, miễn là bạn phải nhớ đến hoàn cảnh và tính cách của người ấy trong khi suy xét. Một người đàn bà đẹp không phải là người mà cái mắt cá chân nho nhỏ hay đôi vai thon được ngợi ca, mà là người có mọi thứ cân xứng đến nỗi sự cân xứng ấy khiến ta không thể chú ý đến chi tiết.

Nhưng nếu bạn cứ kiên quyết, tôi sẽ không quá khó khăn với bạn, và sẽ đưa chúng ra hàng loạt. Có một đống những câu như thế, một người chỉ cần nhặt chúng ra, mà chẳng cần phải tổng hợp. Chúng không phải ở chỗ này chỗ nọ để cần phải chú ý, mà có một sự thống nhất và liền mạch.

Tôi chắc chắn chúng có ảnh hưởng lớn đến những người mới bắt đầu hay những người từ ngoài trường phái đến nghe. Bởi những câu nói ấy được dễ dàng chấp nhận khi chúng được tách ra và trích dẫn. Chính vì lý do đó mà chúng ta cho bọn trẻ học những câu nói hay để ghi nhớ. Chúng là những thứ mà đầu óc của một đứa trẻ cũng có thể hấp thụ, vì chưa có đủ tiềm lực cho những thứ lớn hơn.

Nhưng thật đáng xấu hổ khi một người đàn ông trưởng thành, có đủ mọi năng lực lại phải tìm trong trí nhớ những câu nói văn hoa, được nhiều người biết đến. Hãy để ông ta đứng trên chính đôi chân của mình. Hãy để ổng tự nói những điều như thế. Thật hổ thẹn, khi một ông già mà còn phải dẫn chứng về sự thông thái của mình bằng cách lục tìm trong sách vở. "Đây là thứ Zeno đã nói" - vậy chứ ông nói gì? "Cleanthes đã nói" - vậy còn chính ông? Đến bao giờ ông mới thôi trích dẫn người khác? Hãy nhận lấy trách nhiệm vinh quang ấy: nói những thứ đáng được ghi nhớ, truyền lại cho đời những thứ từ chính bản thân mình.

Vậy nên tôi cảm thấy tất cả những người không bao giờ tự nói tự viết ra điều gì, nhưng luôn chỉ diễn dịch, núp dưới những cái bóng to lớn, không có chút gì đáng quý ở họ, bởi họ không bao giờ dám chuyển hóa những thứ họ đã học được thành sản phẩm của chính họ. Họ đã huấn luyện trí nhớ theo ngôn từ của người khác, nhưng nên nhớ rằng việc ghi nhớ giỏi là một chuyện, biết *(và áp dụng được)* lại là chuyện khác. Ghi nhớ giỏi là khi biết cách đặt những thứ mình cảm thấy có giá trị vào trong đầu; hiểu biết và áp dụng, ngược lại, là làm cho những thứ đó trở thành của ta, không cần phải dựa vào một hình mẫu, hay tìm kiếm người thầy nào cả. Zeno nói thế này, Cleanthes nói thế nọ. Hãy cho phép có khoảng cách giữa bạn và những cuốn sách ấy. Đến bao giờ bạn mới thôi là một cậu học trò? Đã đến lúc trở thành một người thầy. Tại sao tôi phải nghe những thứ tôi có thể đọc? “Vì nó thực sự khác biệt khi những thứ đó được nói ra”, bạn nói. Điều đó không đúng, khi mà người nói chúng ra chỉ là mượn từ người khác mà thôi.

Và một vấn đề nữa với những người như thế, những người không bao giờ nắm quyền tự chủ đời mình: họ bắt đầu bằng cách đi theo những người đứng đầu trong một phạm trù mà ai cũng cho rằng những người ấy là đỉnh nhất, rồi sau đó tiếp tục theo họ trong những phạm trù còn nghi vấn. Không gì sẽ được làm sáng tỏ hơn nếu chúng ta chỉ mãi theo những thứ đã được tìm thấy.

Vì kẻ đi theo thì sẽ chẳng thể thấy gì mới, không, họ còn chẳng có ý định tìm thứ gì mới.

“Vậy, ý ông là phải thế nào? Chẳng lẽ ta không nên đi theo con đường của tiền nhân?”. Không, ý tôi là ta vẫn sẽ đi theo con đường ấy, nhưng nếu ta tìm thấy một lối khác vẫn đúng hướng mà lại nhẹ nhàng ít chông gai hơn, hãy mạnh dạn đi theo nó. Những người đã làm nên lối mòn không phải là thầy ta (*tức là ta phải nghe theo họ tất cả mọi thứ*), mà chỉ là người đưa đường dẫn lối. **Chân lý rộng mở cho bất cứ ai. Nó chưa, và chắc sẽ chẳng bao giờ được hoàn toàn tìm thấy. Còn rất nhiều điều cần làm cho những người đến sau.**

Tạm biệt!

Bức thư số 34: Về niềm vui của một người bạn đồng hành trên con đường đến với sự thông thái!

Bạn thân mến!

Tôi la hét - Tôi hớn hở - Tôi lay chuyển năm tháng của mình và cảm giác được nguồn nhiệt huyết của tuổi trẻ, mỗi lần tôi biết từ thư bạn về cách bạn đang sống cuộc đời mình, về cách bạn đã tự vượt trên bản thân mình như thế nào. Bởi không lâu trước đây bạn vẫn là một người lạc lối (*với đam mê quyền lực và tiền bạc*). **Như người nông dân có được niềm vui khi cây trái trong vườn sai quả, như cái hân hoan của người chủ trại khi bầy thú nuôi sinh nở, như một người nhìn thấy cậu thanh niên bước sang tuổi trưởng thành luôn cảm thấy vui lây trong cái bồi hồi nhớ lại khoảnh khắc ấy trong đời, bạn sẽ hiểu được cảm giác của một người nhìn thấy thành quả trong việc kiên tâm khuyến khích bạn mình rèn luyện tâm trí như tôi?** Bạn là sản phẩm của tôi, là chứng nhân cho những lời khuyên và sự cổ vũ của tôi. Vì hiểu được tiềm năng của bạn, chính tôi đã đưa tay về phía bạn, để khuyến khích bạn, đẩy bạn về phía trước, và không để bạn chậm bước mà luôn hối thúc bạn - và tôi vẫn đang duy trì điều đó, nhưng giờ thì tôi có thể cổ vũ bạn hết

mình trên con đường vinh quang này, và bạn ngược lại cũng đang cổ vũ chính tôi.

“Vậy tại sao ông vẫn phải tiếp tục hả Seneca?” bạn hỏi. “Khi giờ đây tôi sẵn sàng theo đuổi con đường ấy mọi lúc”. Đó chắc chắn là điều quan trọng nhất. Hãy luôn nhớ rằng sự quyết tâm của bạn gần như sẽ quyết định thành công, như câu châm ngôn cổ: "Một nhiệm vụ có khởi đầu thuận lợi thì đã có đến hơn 50% cơ hội thành công rồi". Trở nên thông thái, tốt đẹp và vững vàng là thứ phụ thuộc vào tâm trí của bạn, vậy nên khi bạn đã quyết tâm thực hiện, thì gần như bạn đã có được nó.

Vậy bạn có biết trở thành người thông thái là như thế nào không? Là khi một người trở nên hoàn chỉnh và chuẩn mực, tức là không một thế lực, sức mạnh hay điều hiểm nguy nào có thể khiến anh ta làm điều xấu xa hay sai trái. Tôi có niềm tin rằng đó sẽ là tương lai của bạn, nếu bạn kiên định, nếu bạn tiếp tục dấn bước về phía trước, **và khiến hành động và lời nói của mình đồng nhất, như thể chúng được đúc từ cùng một khuôn. Vì bất cứ khi nào hành động mâu thuẫn với suy nghĩ, bạn có thể chắc chắn rằng tâm trí của bạn chưa đạt đến sự thông suốt ấy.**

Tạm biệt!

Bức thư số 35: Đôi dòng về tình bạn trên con đường hướng đến sự thông tuệ vinh quang này!

Bạn thân mến!

Khi tôi khuyến khích, cổ vũ bạn rèn luyện và trau dồi bản thân, thực ra tôi đang hướng tới cái đích cuối cùng của chính mình. Tôi mong muốn có được một người bạn đồng hành trên con đường vinh quang ấy, nhưng điều đó sẽ chỉ có được nếu như bạn kiên tâm mà thôi. **Bởi nếu không, bạn yêu quý tôi, nhưng không thể là bạn của tôi.**

“Ý ông là sao Seneca? Không lẽ có sự khác biệt giữa hai điều ấy?”. Thực ra, chúng không thể so sánh cùng nhau. **Một người bạn thì**

chắc chắn yêu quý bạn mình, nhưng một người yêu quý bạn mình chưa chắc đã là bạn. Đó là lý do tại sao tình bạn thực sự rất thiêng liêng và luôn có ích, nhưng tình yêu thì thậm chí nhiều khi có hại. Nếu không phải vì bất cứ mục đích nào khác, thì ít nhất hãy cố gắng trui rèn vì điều này: để có thể biết yêu một cách thực sự.

Vậy nên vì tôi, bạn hãy cố gắng, hãy khẩn trương hơn nữa, nếu không sự rèn luyện của bạn sẽ là cho người khác (*ở đây ý chỉ Seneca đã già và không thể đợi lâu được*). Đồng ý, tôi đang thu hoạch được những lợi ích ngay cả ở thời điểm này, khi tôi tưởng tượng ra cảnh hai chúng ta có thể có chung một tâm trí, và sự minh mẫn cùng sức trẻ của bạn có thể bù đắp những gì tôi đã mất – dù cho tuổi tác hai ta không quá khác biệt. Nhưng tôi mong muốn những thứ tốt đẹp hơn nữa, một niềm vui trọn vẹn trong sự thành toại của hai ta. Chúng ta thường có được niềm vui từ những người ta yêu thương ngay cả khi họ vắng mặt, nhưng niềm vui ấy thường nhỏ bé và chỉ thoáng qua. Nó khác với niềm vui thực sự trong khoảnh khắc ta nhìn thấy họ, sự hiện hữu của họ bên ta, được nghe tiếng họ đàm đạo cùng ta. Đặc biệt hơn nữa khi ta không chỉ nhìn thấy họ, mà còn thấy họ đạt được những gì ta mong cầu (*cho họ*). **Hãy trân trọng bản thân bạn, vì bạn chính là một món quà vĩ đại đối với tôi.** Và để có thêm động lực mà cố gắng, hãy nhớ rằng bạn không phải là bất tử, cái chết luôn ở rất gần bạn, mà tôi thì đã quá già rồi.

Hãy khẩn trương hơn, để ta tìm thấy nhau, nhưng trước nhất, để tìm thấy được sự thông thái của chính bạn. **Trên con đường ấy, hãy luôn kiên định với những mục tiêu của mình. Bất cứ khi nào bạn phải cân nhắc liệu một thứ có đáng để mình phấn đấu hay không, hãy quan sát liệu mục đích và mong muốn của bạn ngày hôm nay và hôm trước có giống nhau hay không. Vì nếu không, nó cho thấy tâm trí bạn vẫn đang lênh đênh** (*ngoài khơi*), **dịch chuyển từ chỗ này đến chỗ khác chỉ bởi gió cuốn đi mà thôi. Một thứ mà có nền tảng vững chắc thì sẽ không xê dịch. Đó là điều ta có thể thấy ở thánh nhân, hay một phần ở những người đang hướng tới mục đích cao cả ấy - có được sự thông tuệ.**

Đâu là điều khác biệt giữa hai bên? Tâm trí của một người còn đang trong quá trình rèn luyện thì vẫn lay động, lúc lên lúc xuống, chỉ là nó không thay đổi vị trí mà thôi. Còn thánh nhân, ông ta có được một sự tĩnh lặng tuyệt đối không suy chuyển.

Tạm biệt!

Bức thư số 36: Về sự nổi tiếng quá sớm, và quan điểm của tôi về cái chết cùng sự chuyển hóa của tự nhiên!

Bạn thân mến!

Nói với bạn của bạn rằng ông ta nên chuẩn bị tâm lý vững vàng để đối mặt và vượt trên những chỉ trích từ những người cho rằng ông ta đang tìm sự thư nhàn và một cuộc sống thảnh thơi, từ bỏ vị trí cao quý hiện tại, và rằng ông ta có thể có nhiều thành tựu hơn nữa, nhưng lại ích kỷ chọn sự yên tĩnh và thư thái cho riêng mình. Hãy để ông ta cho họ thấy, từng ngày từng ngày một, rằng điều đó là có ích đến dường nào nếu ông ta có thể tập trung vào những mục đích và công việc thực sự của mình.

Những người thu hút sự thèm muốn và đố kỵ của người đời thì sẽ luôn bị hết nâng lên lại dìm xuống, có người thì bị lờ đi, có người thì tự mất đi tiếng tăm của mình. Sự thành công, nổi tiếng là một thứ không cho phép bạn nghỉ ngơi, và nó chính là cội nguồn của mọi sự xao nhãng. Nó làm ta rối trí, theo rất nhiều cách khác nhau, vì nó kích thích mọi người bằng nhiều thứ khác biệt - một số theo quyền lực, số khác lại chạy theo đam mê lạc thú. Một số được nó thổi phồng lên (*danh tiếng*), một số thì trở nên uể oải nhu nhược. **"Nhưng một vài người có thể làm chủ những thứ đó trong cuộc sống của họ". Đúng, có những người như thế, cũng giống như có một số người có thể cứ uống mãi mà không say. Nhưng đừng để những trường hợp ấy khiến bạn tin rằng người nào được vây quanh và ca tụng bởi đám đông là những người may mắn.**

Đám đông bao quanh họ cũng giống như đàn gia súc bao quanh một cái hồ: chúng uống nước và khuấy tung bùn lầy.

"Người ta coi ông ấy như một tay chơi tài tử ăn không ngồi rồi". Bạn biết đấy, có những người thích đảo lộn mọi thứ, và có cái thói hay nói ngược. Họ từng cho rằng ông ta là một người may mắn thành công? Ở thời điểm đó, liệu có đúng ông ta như vậy không? Lời phán xét ấy, với tôi cũng không khác gì nếu người ta nói ông ta cực kỳ thô lỗ và dữ dằn. Aristo từng nói:

“Tôi thà nhìn thấy một chàng trai trẻ khó gần hơn là một người luôn cởi mở và chan hòa giữa đám đông. Vì những thùng rượu có thể trở nên hảo hạng lại thường rất chát rất đắng khi mới ủ, trong khi những thùng dễ uống lúc đầu thì thường chẳng ra làm sao theo thời gian”.

Vậy nên hãy để người đời nói ông ấy là cứng đầu và không ai có thể cùng chung chí hướng. Chính sự cứng đầu ấy sẽ trở thành điểm mạnh theo năm tháng, miễn là ông ấy có thể kiên tâm rèn luyện phẩm cách và hấp thụ những tinh hoa của việc học với một thái độ cởi mở và biết chắt lọc. Thứ tôi đang nhắc đến không phải là học cái học nông cạn trên bề mặt chỉ để khoe khoang kiến thức, mà thực ra chính là triết học. Với nó, tâm trí cần phải được mài sắc để có thể duy trì sự tập trung, nhằm đào sâu vào những kiến thức quan trọng.

Giờ là thời điểm để học. "Ý ông là gì? Chẳng lẽ có lúc nào không phải là thời điểm để học?". Ý tôi không phải vậy. Tôi đồng ý là ta nên tận dụng tất cả thời gian có thể để học, nhưng cùng với đó, có những thời điểm trong cuộc đời là không thích hợp để tham dự khóa học dành cho người mới nhập môn. Thật xấu hổ và đáng chê cười cho một người già mà vẫn học chữ cái. Mỗi người cần tiếp thu sự giáo dục khi còn trẻ, để khi về già anh ta có thể sử dụng chúng.

Vậy nên nếu bạn có thể khiến người bạn của mình trở nên tốt đẹp hơn, bạn thực ra đang làm một điều rất tốt cho chính bản thân bạn. Điều đó, họ nói, là điều tuyệt vời để chúng ta tìm kiếm *(từ người khác)* **cũng như ban tặng** *(cho người khác)***. Vì chắc chắn nó mang lại thứ lợi ích cao nhất, cho cả người cho lẫn người nhận nó.**

Dù sao đi nữa, ông ta đã không còn quyền tự do lựa chọn, vì đã đưa ra lời cam kết của mình. Thật xấu hổ khi không trả được một khoản nợ, vậy còn xấu hổ đến thế nào nếu không giữ được lời hứa cho một tương lai đáng kỳ vọng của chính mình. Để trả nợ, người thương nhân cần những chuyến đi cho lợi nhuận; người nông dân cần đất đai tươi tốt, mưa thuận gió hòa để trồng trọt; nhưng thứ mà ông ta nợ, ổng có thể trả chỉ bằng ý chí của bản thân mà thôi.

Vận mệnh hay may mắn không có quyền hạn gì đối với đạo đức và cách cư xử của một người. Hãy để ông ta biết ông ta có toàn quyền và trách nhiệm về lời hứa ấy, về việc đạt đến một tâm trí toàn vẹn và thông suốt, không chấp nhận bất cứ mất mát hay lợi ích nào, mà luôn cân bằng bất kể điều gì xảy đến. Nếu những thứ của cải thông thường đến với ông ta, tâm trí ông ta sẽ luôn vượt trên chúng; nếu may mắn đóng một cánh cửa dẫn đến sự thịnh vượng ấy, hay thậm chí là tất cả, ông ta cũng không vì thế mà trở nên yếu đuối thất vọng.

Nếu ông ta được sinh ra ở Ba Tư, ông ta sẽ phải luyện bắn cung từ bé; nếu ở Đức, ông ta sẽ phải tập với những ngọn giáo nhẹ. Nếu ông ta phải sống trong thời tổ tiên của chúng ta, ông ta phải học cách cưỡi ngựa và đánh tay không. Mỗi người đều được khuyến khích và thậm chí yêu cầu học những kỹ năng tương tự từ cộng đồng. Vậy thứ bạn của bạn cần phải học và rèn luyện là gì? **Một kỹ năng có thể giúp ông ấy chống lại mọi vũ khí và mọi kẻ thù: đó là học cách không cả quan tâm đến, chứ đừng nói là sợ cái chết.**

Không ai nghi ngờ rằng liệu có điều gì thực sự đáng sợ trong cái chết, điều gì đó làm chấn động không chỉ cơ thể mà cả tâm hồn - thứ được tạo ra để yêu quý chính nó. Vì nếu cái chết không có gì đáng sợ, ta sẽ không cần phải rèn giũa bản thân để chuẩn bị cho nó, mà thay vào đó có thể đối mặt với nó như thể ta tự nguyện làm vậy. Đây chính là lý do mà cũng giống như tất cả các giống loài khác, ta thường cố để bảo vệ sự tồn tại của bản thân mình. **Nên nhớ, không ai rèn luyện chỉ để có thể nằm xuống một cách thoải mái trên giường hồng khi đến thời điểm, thay vào đó, chúng ta rèn luyện**

để trở nên dũng cảm can trường, để có thể giữ vững niềm tin trong gian khổ, để khi cần ta có thể đứng hiên ngang nơi chiến lũy suốt đêm, ngay cả khi bị thương, mà không cả phải tựa vào thanh giáo của mình. Vì những người chỉ chờ đợi sự giúp đỡ thì cuối cùng sẽ ngủ quên.

Cái chết không mang lại một bất lợi nào, vì bất lợi cần một thực thể tồn tại để cảm nhận nó *(ý chỉ sau cái chết ta sẽ không còn cảm thấy gì nữa để phải sợ sệt)*. **Nhưng nếu bạn đã quá chán ghét cuộc sống dài lê thê, hãy ghi nhớ trong đầu rằng những thứ ta không còn cảm nhận được bằng giác quan thường không thực sự mất đi, chúng được giữ trong một trạng thái nào đó trong tự nhiên như chúng đã đến, và sẽ sớm trở lại. Chúng không còn tồn tại, nhưng cũng không hoàn toàn diệt vong. Và cái chết, thứ mà chúng ta thường sợ hãi và không dám đối mặt, làm gián đoạn cuộc sống, nhưng không lấy mất nó hoàn toàn: ngày sẽ trở lại và mang ánh sáng đến với chúng ta. Đó là ngày mà rất nhiều người sẽ từ chối, nếu như không phải là họ đã quên hết mọi thứ trước đó.**

Ngày nào đó tôi sẽ cho bạn một lời giải thích đầy đủ hơn về những thứ tưởng như diệt vong nhưng thực ra là đang chuyển hóa. Vì vậy mà ta nên chọn cách học ở tự nhiên và đối mặt với cái chết một cách bình thản. Hãy nhìn mọi thứ trong cuộc sống này: bạn sẽ thấy không thứ gì thực sự mất đi hoàn toàn, thay vào đó, mọi thứ ra đi rồi trở lại theo chu kỳ. Mùa hạ qua đi, nhưng năm mới sẽ mang nó trở lại; mùa đông chấm dứt, nhưng cũng sẽ trở lại một ngày kia. Đêm tối chôn vùi mặt trời, nhưng ngày mới đến lượt nó sẽ kéo mặt trời lên để xua đi đêm tối. Những vì sao tìm về lối cũ, một phần của bầu trời nâng lên, và phần kia hạ xuống.

Giờ tôi sẽ kết thư, nhưng còn một điều cuối tôi muốn nhắn nhủ với bạn. Trẻ em và những người đã trở nên ngớ ngẩn không sợ chết, trạng thái của họ ban cho họ sự thanh thản. Thật đáng thất vọng nếu lý trí và sự thông tuệ không thể cho ta thứ mà sự ngờ nghệch ban cho họ.

Tạm biệt!

Bức thư số 37: Về tác dụng của lời tuyên thệ với mục tiêu ta đã chọn, và cách thức một người có thể hoàn thành nó

Bạn thân mến!

Có lẽ không cách nào để một người có thể luôn giữ vững niềm tin và kiên định với mục tiêu của bản thân thuyết phục hơn là lời hứa mà bạn đã đặt ra, lời tuyên thệ một ngày sẽ đứng trong hàng ngũ những người thông thái. Chỉ những người không thực lòng, muốn đùa cợt mới dám nói với bạn rằng đó là một nghĩa vụ nhẹ nhàng dễ dàng thực hiện. Tôi không muốn bạn bị lừa dối và mất đi tinh thần của mình, chỉ vì lời tuyên thệ thiêng liêng ấy vô tình lại giống với lời thề của những tay đấu sĩ bán mình cho bọn chủ đấu trường, một cách đáng hổ thẹn: "Đến khi bị thiêu cháy, bị ngục tù, hay bị chết dưới lưỡi giáo". **Họ - những kẻ phơi mình trên đấu trường, phải trả bằng máu cho những bữa ăn, và bị ràng buộc bởi một ký kết rằng họ sẽ phải chịu đựng những điều ấy ngay cả khi họ không muốn; còn bạn, bạn không những không bị ràng buộc mà còn tự nguyện chịu đựng những thứ ấy khi cần. Thêm nữa, họ có một lựa chọn là hạ vũ khí và chờ đợi sự thương hại của đám đông, còn bạn thì không, vì bạn sẽ không hạ thấp bản thân mình chỉ để cầu xin kéo dài sự sống. Bạn có thể chết, nhưng không thể bị hạ gục. Có gì thực sự quan trọng nếu ta có thể kéo dài thêm vài ngày hay vài năm sự sống? Một khi đã sinh ra, ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc hướng đến cái chết.**

“Vậy, làm cách nào tôi có thể có được tự do một lần nữa?”, bạn hỏi. Bạn không thể trốn tránh những đòi hỏi của nhiệm vụ ấy, nhưng bạn có thể vượt qua chúng. **“Cứ bước tới, sức mạnh sẽ tạo ra con đường", và triết sẽ cho bạn sức mạnh. Hãy dành trọn tâm trí mình cho triết học nếu bạn muốn được an toàn, thanh thản, hạnh phúc, và, quan trọng hơn hết, là được tự do tuyệt đối. Thực ra không có cách nào khác để bạn có được điều đó.**

Sự thiếu khôn ngoan thì thấp kém, bị khinh thường, hèn hạ, khúm núm, và thường bị chi phối bởi những cảm xúc mãnh liệt khó có thể kiểm soát. Hãy để ý xung quanh, bạn sẽ thấy những cảm xúc thái quá ấy có thể chi phối cuộc sống của một người, đôi khi là lần lượt, đôi khi là tất cả chúng cùng một lúc. Sự thông tuệ sẽ cho phép bạn thoát khỏi chúng, và nó là thứ duy nhất có thể mang lại tự do cho bạn. Chỉ có một con đường duy nhất hướng tới nó, và đó là đường thẳng. Bạn sẽ không thể đi chệch hướng. Bước từng bước vững vàng, **và nếu bạn muốn mọi thứ dưới sự kiểm soát của mình, hãy để bản thân bạn dưới sự kiểm soát của lý trí. Một khi lý trí điều khiển bạn, bạn sẽ là người điều khiển mọi thứ khác. Từ lý trí bạn sẽ biết cái gì, nhiệm vụ nào mình cần làm, và làm như thế nào, bạn sẽ không còn bước mò mẫm trong cuộc đời.**

Bạn nghĩ thử xem, khó mà kể tên một ai nhớ được khi nào và bằng cách nào anh ta bắt đầu muốn thứ anh ta đang muốn. Người ta thường không cân nhắc động cơ của mình, mà thay vào đó thường bị chi phối bởi ý muốn nhất thời. Đôi khi chúng ta làm chủ vận mệnh, nhưng cũng thường xuyên để cho vận mệnh chiếm quyền kiểm soát. Thật hổ thẹn khi, thay vì bước tiếp theo con đường mình đã chọn, ta để bản thân lạc lối và bị cuốn đi *(trong vô thức)*, chỉ để lúc sau, giữa bộn bề mọi thứ, ta tự hỏi: "Tại sao mình lại rơi vào tình thế này?".

Tạm biệt!

Bức thư số 38: Lời nói như những hạt giống, hãy trân trọng nó, và sử dụng nó một cách khôn ngoan!

Bạn thân mến!

Đồng ý với bạn rằng chúng ta nên nên trao đổi những bức thư một cách thường xuyên hơn. Nhưng lợi ích lớn nhất cho tâm trí thực ra đến từ những cuộc chuyện trò đàm đạo, vì chúng thấm một cách từ từ. Những bài nói được chuẩn bị từ trước và được truyền tải đến công chúng thường là để tìm kiếm sự ủng hộ và tung hô, nhưng khó để thực sự nói ra tâm tư. Triết học mang đến những lời khuyên tốt,

và không ai thực sự cho lời khuyên khi phải lên giọng (*để tất cả hội trường có thể nghe thấy họ*). Ừ thì có đôi lúc chúng ta cần những bài diễn thuyết ấy, nhất là khi mọi người đang phân vân do dự và cần một sự thúc đẩy. Nhưng khi mà mục đích chính không phải là để truyền cảm hứng cho mọi người học tập một điều gì đó, mà để họ thực sự học điều ấy, thì người đưa ra lời khuyên cần hạ giọng trong những cuộc đàm đạo nho nhỏ. Chúng khiến lời khuyên dễ được tiếp nhận hơn, thấm sâu vào trong tâm trí người nhận nó; **vì một người không cần nghe quá nhiều, mà chỉ cần vài lời thật tâm huyết mà thôi**.

Những lời ấy nên được nói với họ như cái cách mà người ta gieo hạt. Một hạt giống chỉ rất nhỏ, nhưng khi mà nó được gieo vào đất tốt, nó sẽ lớn nhanh như thổi và trở thành một cái cây với tất cả những giá trị của nó - cho bóng mát, ra hoa, kết trái, vv. Lý trí làm điều tương tự: khi mà bạn nghĩ về nó, bạn sẽ thấy nó không to tát (*và thường không để lộ mình*); nhưng khi bạn dùng nó trong cuộc sống, bạn sẽ thấy nó phát triển và đáng tin cậy đến mức nào. **Chỉ một vài lời được nói, nhưng nếu tâm trí có thể lĩnh hội nó một cách toàn diện, sẽ trở nên thông suốt và vững vàng**.

Để tôi lặp lại một lần nữa: lời nói giống như những hạt giống. Dù nhỏ nhoi, chúng có thể đạt đến những thứ giá trị lớn lao vô cùng. Chỉ là, như tôi đã nói, **tâm trí của người tiếp nhận nó phải cởi mở, thích hợp và sẵn sàng chấp nhận nó. Nếu như thế, những lời nói ấy sẽ tự nó nhân rộng ra và rồi một ngày kia tất cả những hoa thơm trái ngọt sẽ xuất hiện.**

Tạm biệt!

Bức thư số 39: Hãy tiếp tục cố gắng, dù chúng ta đang ở trong một thời đại thật tồi tệ xấu xa

Bạn thân mến!

Tôi chắc chắn sẽ tổng hợp những đoạn trích bạn đề nghị, sắp xếp theo thứ tự và cô đọng trong một phạm vi kiến thức hẹp (*mà hai ta quan tâm*). Nhưng có lẽ bạn sẽ được lợi từ cách học thông thường

nhiều hơn là những đoạn trích, thứ mà ngày xưa tiếng Latin gọi là *summarium* - những đoạn tóm tắt. Ta cần cách học thông thường để tiếp thu kiến thức, những đoạn trích chỉ có tác dụng khi ta đã nắm được kiến thức mà thôi; vì một thứ để dạy, một thứ để gợi nhớ. Nhưng dù sao đi nữa, tôi cũng sẽ cung cấp cho bạn cả hai.

Trong phạm trù mà hai ta đang quan tâm, không lý do nào cho thấy ta nên chọn một tác giả - một cá nhân riêng biệt. Chỉ có người không tên tuổi mới phải cung cấp những bằng chứng (*để khẳng định những thứ ông ta viết hay soạn ra có giá trị*). Tôi sẽ viết cho bạn thứ bạn muốn, nhưng theo cách của tôi. Trong khi đó, bạn có hàng loạt những tên tuổi khác, những người mà tác phẩm của họ sẽ tiếp tục dẫn đường cho bạn. Cứ chọn bất kỳ một triết gia nào trong danh sách bạn có. Riêng việc chọn lựa ấy thôi cũng đủ truyền cảm hứng cho bạn, khi bạn biết có bao nhiêu người đã nỗ lực vì những người đi sau như chúng ta. Bạn sẽ thấy mình có động lực phấn đấu để một ngày có tên trong danh sách ấy.

Vì đây chính là đặc điểm nổi bật nhất của một bản chất cao quý: nó có thể được truyền cảm hứng khi biết đến những vĩ nhân trong lịch sử. **Không một con người với phẩm cách cao quý nào có thể cảm thấy thích thú trước những thứ tầm thường và đê tiện; chỉ có sự vĩ đại mới có thể cuốn hút và truyền cảm hứng cho ông ta.** Cũng giống như ngọn lửa luôn vươn lên cao và không thể bị nén phẳng, chứ đừng nói là hãm lại, tâm trí chúng ta luôn trong trạng thái hoạt động, và tâm trí càng mạnh mẽ thì lại càng hoạt bát linh lợi. Nhưng một người chỉ có thể hạnh phúc nếu anh ta hướng nó tới những thứ tốt đẹp. **Anh ta sẽ để mình vượt ngoài quyền phán xét của vận mệnh: bằng cách coi nhẹ sự giàu sang, hạn chế ảnh hưởng của nghịch cảnh, và khinh khi những thứ mà người đời khao khát có được.**

Một tâm trí vĩ đại thường coi khinh một khối tài sản vĩ đại, vì nó đề cao sự cân bằng vừa phải hơn là thừa thãi xa hoa. Bởi vừa phải thì hữu dụng và cần thiết trong cuộc sống, trong khi thừa thãi thường làm hại chủ thể (*vì buông theo những nhu cầu và ham muốn*) một cách vô độ. **Cũng giống như bông lúa mà quá nặng sẽ**

làm gãy thân, chùm quả trĩu nặng sẽ kéo gãy cành, hay vật nuôi quá mắn đẻ thì hầu hết đàn con lại yếu và chết trước khi trưởng thành. Điều tương tự cũng sẽ xảy ra với tâm trí, khi nó được nuông chiều bởi giàu sang phú quý, nó sẽ dùng tài sản để hủy hoại không những người khác mà cả chính bản thân nó.

Bạn nghĩ thử xem, có kẻ thù nào đối xử với một người tồi tệ được như sự thoải mái tiện nghi đối xử với anh ta? Những mong muốn của anh ta là không thể kiểm soát - đến mức điên khùng - và không thể tha thứ, trừ một điều duy nhất là thường thì chính anh ta phải chịu những hậu quả ấy mà thôi. Cũng không phải là không có lý do gì người đời lại thường chịu đựng những hậu quả ấy một cách mù quáng và mê loạn đến vậy.

Vì mọi ham muốn mà vượt quá giới hạn của tự nhiên thì đều tiến đến vô hạn và không có điểm dừng. Tự nhiên có giới hạn của nó, nhưng những ham muốn rỗng tuếch và suy đồi thì không. Những thứ ta cần thì có thể được quyết định bởi tính hữu dụng, nhưng khi một người vượt qua nó, đâu mới là giới hạn được vạch ra đây?

Giờ đây, người đời ngập chìm trong lạc thú, trở nên phụ thuộc vào chúng đến nỗi họ không thể sống mà không có chúng. Thật bất hạnh cho họ, khi những thứ xa xỉ ngày trước giờ trở thành thiết yếu. Thay vì tận hưởng những tiện nghi ấy, họ trở thành nô lệ của chúng, và tệ hơn nữa, họ thậm chí còn tôn sùng chúng. Trong xã hội, họ không những tỏ ra vui thích trước những hành động đáng xấu hổ của mình, mà còn cổ vũ và cố lan rộng những hành động ấy ra. Khi những thói xấu trở thành một cách hành xử được chấp nhận, mọi khả năng chữa trị đều sẽ vô hiệu.

Tạm biệt!

Bức thư số 40: Về phong cách nói và diễn thuyết

Bạn thân mến!

Cám ơn bạn vì đã viết cho tôi thường xuyên, vì cho tôi thấy con người bạn, bằng cách duy nhất mà bạn có thể thực hiện điều đó. Nó chưa bao giờ làm ta thất vọng: mỗi khi nhận được thư bạn, tôi có cảm giác như ta thực sự ở cùng nhau. Nếu một bức chân dung của người bạn thân sẽ khiến ta vui sướng, làm sống lại những kỷ niệm trong trí nhớ ta, và làm nguôi ngoai nỗi buồn xa cách bằng một cảm giác thoải mái vui vẻ, dù chỉ là ảo tưởng; thì những bức thư còn có sức mạnh đến thế nào, khi nó cho ta niềm hân hoan được biết những tin tức chính xác và cập nhật từ người bạn của mình. Vì sự ngọt ngào của việc được nhìn thấy nhau cũng có thể được phần nào cảm nhận qua các bức thư, cùng những vết hằn tay bạn, và khoảnh khắc nhận ra chúng.

Bạn viết rằng bạn đã đến nghe triết gia Serapio khi ông ấy dừng chân gần chỗ bạn. “Nói nhiều và nhanh là phong cách của ông ta, không phải nhấn nhá và chậm rãi từng phần từng phần mà thay vào đó là tuôn ra những tràng dài và để con chữ đuổi nhau một cách vội vã. Có cảm giác một giọng nói là khó có thể đủ cho ông ấy”.

Về phần mình, tôi không tán thành phong cách ấy ở triết gia. **Một triết gia khi nói, dạy học hay diễn thuyết cần phải kiểm soát và điều độ, cũng giống như cuộc sống của ông ta. Nhưng đâu có thứ gì vội vàng lại có trật tự**. Đó là lý do, trong tác phẩm của Homer, những phần nói nhanh và không gián đoạn - tựa những cơn bão tuyết, thường được giao cho các diễn viên trẻ, trong khi những đoạn thư thái nhẹ nhàng trôi chảy "như mật ngọt" thuộc về những nghệ sĩ gạo cội.

Tin tôi đi, những tràng dài ngôn từ chỉ thích hợp cho trình diễn, chứ không phải cho người muốn truyền đạt hay dạy những thứ nghiêm túc, quan trọng. Nhưng đồng thời, tôi cho rằng việc nói nhỏ giọt thì cũng tệ không khác gì nói nhanh. Một diễn giả không nên khiến ta mệt mỏi vì nghe họ, nhưng cũng đừng áp đảo người nghe. Một phong cách nghèo nàn, thiếu ngôn từ sẽ khiến người nghe không chú tâm, bởi họ sẽ sớm cảm thấy chán nản với sự truyền đạt quá chậm rãi và thường xuyên ngắt nghỉ; dù cho đúng là ta học dễ dàng những thứ khiến ta chờ đợi hơn là những thứ bay qua đầu ta. Ở

phía ngược lại, chúng ta nói rằng điều hay lẽ phải được truyền lại cho thế hệ sau. Nhưng nhồi nhét bằng cách tuôn hàng tràng thì chắc chắn không thể là cách để truyền đạt.

Hơn thế nữa, bài nói hướng tới chân lý thì nên được để tự nhiên và giản dị. Phong cách nói nhanh đang rất phổ biến ấy không hợp với chân lý, nó chỉ tìm cách khiến đám đông ấn tượng, làm say mê những đôi tai không cảnh giác và cuốn chúng đi theo những cơn bão ngôn từ ấy mà thôi. Như thế, họ tránh được sự suy xét từ người nghe, và không để thời gian cho bất cứ sự tranh luận nào. Nhưng làm sao một bài nói có thể cung cấp cho chúng ta tính kỷ luật nếu chính nó không có tính kỷ luật? Nên nhớ rằng dạng diễn thuyết hay bài giảng mà ta đang bàn đến, thứ hướng tới mục đích chữa lành tâm trí, phải để người nghe ngấm thật sâu. Cũng giống như thuốc thang, nếu bạn không uống và để nó ngấm vào cơ thể, sẽ không có tác dụng. Dù sao đi nữa, cái phong cách phổ biến ấy thì trống rỗng và vô nghĩa, "nhiều tiếng hơn miếng". Tôi cần một bài nói để trấn an nỗi sợ hãi, kiềm chế tính tình, xua đuổi những ảo tưởng, làm mất đi những thói xa xỉ, và lên án lòng tham vô độ. Thứ gì trong số chúng có thể được thực hiện bởi sự vội vàng? Có bác sĩ nào chữa bệnh khi đang di chuyển hay không?

Bạn thử nghĩ mà xem, thậm chí ta còn chẳng thể cảm thấy chút thoải mái nào với sự ồn ào ấy, cứ cuốn vào nhau không một chút mạch lạc. Thường thì những thứ mà bạn chưa bao giờ nghĩ có thể xảy ra, bạn thường sẽ học được chúng sau một lần chứng kiến. Tương tự như vậy, **với những người nói tràng giang đại hải: một lần nghe họ là quá đủ rồi**. Vì có thứ gì trong bài nói của họ mà ta có thể học hay mong muốn làm theo? Có điều gì ta có thể nói về tâm trí họ khi mà bài nói của họ không trật tự, mất kiểm soát, và không thể ngắt nghỉ một cách hợp lý? **Giống như một người đang lao xuống dốc thì không thể dừng khi ông ta muốn mà sẽ bị quán tính đẩy đi xa hơn, khi một người nói quá nhanh, chính anh ta cũng sẽ mất đi khả năng điều tiết nó, và vì thế phong cách ấy không thích hợp cho triết học. Triết cần phải đặt ngôn**

từ vào chỗ của nó, chứ không phải là tuôn chúng ra, vậy nên ngôn từ chỉ có thể ra một cách lần lượt mà thôi.

"Ý ông là gì? Chẳng phải thỉnh thoảng triết gia cũng cao giọng và đẩy nhanh nhịp nói đó sao?". Đúng thế, nhưng là theo tính toán, và để bảo toàn cũng như làm rõ sự trang nghiêm của nội dung. Sự sôi nổi quá khích sẽ làm mất giá trị của nó.

Triết nên có một sức mạnh vĩ đại, nhưng sức mạnh ấy vẫn là trong kiểm soát; nó phải như một dòng chảy mạnh, chứ không phải như lũ cuốn.

Tôi cũng không tán thành phong cách ấy ở những người biện hộ. Vì nó cứ thế tuôn ra một cách vô kỷ luật và không thể được thu lại. Làm sao hội thẩm có thể theo được? Đặc biệt khi có những người hội thẩm ít kinh nghiệm và chưa được huấn luyện. Ngay cả khi người biện hộ muốn lập tức thể hiện hiểu biết và khả năng biện hộ của mình, hay bị chi phối bởi cảm xúc, anh ta vẫn cần phải tiết chế tốc độ và sắp xếp những ý nghĩ chồng chất để người nghe có thể thu nhận.

Vậy nên bạn không có gì sai khi phớt lờ những người quan tâm nhiều hơn việc họ nói được bao nhiêu thay vì nội dung thực sự và chất lượng của những lời nói của họ. Và nếu có thể chọn, hãy chọn cách nói ngắt nghỉ có kiểm soát như Publius Vinicius - người nói lắp. Khi một người hỏi Asellius về bài nói của Vinicius, ông ấy trả lời: " Từng chút từng chút một". Dù cho Geminius Varius đã nói: "Tôi không hiểu tại sao bạn có thể coi ông ấy (Vinicius) là một diễn giả, ông ta thậm chí còn không thể chụm ba từ lại với nhau". Ngay cả như thế, sao bạn lại không nên chọn cách nói như Vinicius cơ chứ? Dù chắc chắn có những kẻ tếu táo có thể sẽ chê cười bạn, như lần một trong số chúng tình cờ nghe được Vinicius khi ông ta đang lựa chọn từ ngữ, như thể ông ta đang ra lệnh thay vì đang nói, và nói với ông ấy: "Nói đi, ông đang chuẩn bị nói gì đó đúng không?". Nhưng với tôi, nó vẫn là sự lựa chọn tốt hơn Quintus Haterius, dù ông này là người diễn thuyết nổi tiếng nhất thế hệ của ổng. Ý tôi là, cách nói nhanh của Haterius là thứ tôi nghĩ một người có hiểu biết

nên tránh. Ông ta không bao giờ ngần ngừ, không bao giờ dừng; ông ta bắt đầu nói, và sẽ chỉ dừng khi kết thúc.

(Lời người dịch: Đoạn này có chút mâu thuẫn với ý phần trên, khi Seneca cho rằng nói quá chậm cũng không tốt. Tuy nhiên, có lẽ ý Seneca muốn làm rõ là dù cả hai phong cách đều không hợp lý với triết học, thì nói quá chậm vẫn tốt hơn nói quá nhanh).

Tôi cho rằng có lẽ vấn đề phong cách cũng liên quan đến văn hóa và sự khác biệt của những nhóm người khác nhau. Người Hy Lạp thường sẽ dễ chấp nhận việc nói nhanh ấy hơn, còn chúng tôi ở La Mã thì tạo nên một thói quen ngắt nghỉ thường xuyên, ngay cả trong văn viết. Đơn cử như Cicero, một trong những người nổi tiếng nhất của chúng tôi về tài hùng biện và viết lách, cũng chọn phong cách thư thái từng bước một. Những bài nói của chúng tôi có nhiều hơn sự thận trọng, chúng tự đặt ra các giá trị của chính mình, nhưng cũng đón nhận những ý kiến đánh giá và phản hồi của người nghe.

Fabianus là một người đáng kính trọng, cả về phong cách sống lẫn sự uyên thâm của ông ta, và cũng rất có tài hùng biện, dù người ta ít biết đến nó hơn. Ông ấy thường chọn cách giảng bài chuộng tính hiệu quả hơn là sự nhiệt huyết. Người ngoài có thể đánh giá ông ấy thể hiện sự thanh thoát qua ngôn từ, nhưng không bao giờ nhận định ông ấy nói quá nhanh. Tôi cho rằng đó là phẩm cách của những người thông thái, dù tôi không nghĩ đó là một điều kiện cần. Vì nó chỉ giúp bài nói của ông ta được đưa ra một cách không có trở ngại mà thôi. Nhưng, rõ ràng nếu một bên là bày tỏ, một bên là tuôn ra, tôi sẽ chọn bày tỏ.

Một lý do nữa khiến tôi muốn ngăn bạn khỏi thói nói nhanh đang thịnh hành ấy là vì bạn sẽ không thể có được nó nếu như bạn không đánh mất khả năng xấu hổ của mình. **Bạn sẽ cần phải loại bỏ sự nhạy cảm, làm thô những cảm xúc của mình, và không bao giờ nghe lại những gì bạn nói. Cái phong cách tuôn trào không kiểm soát ấy sẽ mang theo nó rất nhiều điều khiến bạn hối hận và tự trách bản thân.** Để tôi nhắc lại cho bạn: bạn sẽ không thể có được nó mà không mất đi sự đúng mực của mình.

Bên cạnh đó, bạn cần phải luyện tập mỗi ngày, nghĩa là bạn sẽ tốn thêm nhiều năng lượng vào câu từ hơn là vào nội dung. Và ngay cả nếu như bạn có thể nói tràng giang đại hải một cách dễ dàng, không tốn công sức, bạn vẫn nên kiểm soát nó. **Vì cũng giống như ở một người thông thái thì cách đi đứng cũng giản dị lễ độ, lời nói của ông ta cũng sẽ có chừng mực, và không quá dữ dội bốc đồng.**

Tóm lại, điều tôi hy vọng có thể thuyết phục bạn là: Nên nói chậm thôi.

Tạm biệt!

Bức thư số 41: Chúa thiêng liêng ở trong mỗi chúng ta!

Bạn thân mến!

Bạn đang làm điều tốt nhất có thể cho bản thân mình nếu, như trong thư bạn viết, bạn kiên tâm rèn luyện một tâm trí sáng suốt vững vàng. Thật ngờ nghệch nếu một người phải cầu nguyện điều ấy, vì đó là thứ trong tầm với của bất cứ ai có đủ quyết tâm.

Bạn không cần phải chạm tay đến thiên đường, không cần phải cầu xin người gác đền cho đặt chân vào chốn linh thiêng, như thể việc đến gần với Chúa thêm một chút khiến lời cầu xin của bạn sẽ dễ dàng được Ngài nghe thấy và ban phước hơn. **Chúa ở rất gần bạn, bên cạnh bạn, ở trong bạn.** Đúng, đó là điều tôi đang nói với bạn. Một phần linh hồn thiêng liêng của Ngài ở trong mỗi chúng ta, chứng kiến và giám hộ tất cả những thứ tốt đẹp và xấu xa ta thực hiện. Ta đối xử với phần linh hồn thiêng liêng ấy như thế nào, nó sẽ đối xử với ta y như vậy. **Thực tế, không ai có thể là một người tốt mà không cảm nhận được sức mạnh bên trong - đến từ phần linh hồn thiêng liêng ấy. Không lẽ bạn thực sự nghĩ có người nào có thể vượt qua số mệnh và toàn bộ những sự may rủi không chắc chắn của cuộc đời mà không có Chúa trợ giúp?** Chính Chúa trao cho ta những suy nghĩ chính trực, những lời khuyên ngay thẳng. Trong mỗi con người đức hạnh,

trú ngụ một đức Chúa: nhưng Người là ai, ta không thể xác định *(câu này trích thơ Virgil)*.

Giống như nếu bạn ở trong một khu rừng rậm rạp với những hàng cây lâu năm cao vút, cùng những tán lá rậm rạp che kín ánh mặt trời - sự thiêng liêng và tách biệt, cảm giác kỳ diệu ở nơi sâu thẳm, tối tăm ấy, sẽ thuyết phục bạn về sự hiện diện của các thực thể thiêng liêng. Nếu bạn trông thấy những hang động thẳng đứng sâu thăm thẳm, những "căn phòng" rộng mênh mông không phải từ bàn tay con người mà được tạo ra bởi thiên nhiên dưới chân những ngọn núi, chúng sẽ tạo nên một ấn tượng mãnh liệt và thiêng liêng nơi tâm trí bạn. Chúng ta tôn kính thờ phụng thượng nguồn của những dòng sông vĩ đại, đặt bệ thờ bất cứ nơi đâu một dòng chảy mạnh tuôn ra đột ngột từ lòng đất, hay suối nước nóng thường là nơi người ta tổ chức những lễ nghi tôn kính; và hơn một cái hồ được cho là thiêng liêng bởi sự tối tăm và sâu thẳm như không đáy của nó. Vậy thì nếu bạn nhìn thấy một người không suy chuyển bởi nguy hiểm, không lay động bởi thèm muốn khát khao; một người vui vẻ trong khó khăn và bình tĩnh trước những cơn bão tố, một người có thể vượt qua hầu hết nhân loại và như thể ngang tầm với Chúa, không lẽ bạn sẽ không thể hiện lòng sùng kính trước ông ấy?

Không lẽ bạn sẽ không nói: "Có thứ gì đó ở ông ta rất vĩ đại, cao quý, mà ta khó có thể tin rằng nó tồn tại trong cơ thể một con người, cái cơ thể bé nhỏ đầy những khiếm khuyết ấy. Chắc chắn phải có một sức mạnh thiêng liêng đã được ban xuống cho ông ta". Tâm trí tuyệt vời và kỷ luật ấy - nó vượt trên mọi hoàn cảnh và yếu tố bên ngoài, có thể cười trước mọi nỗi sợ hãi cũng như mong cầu của người đời - phải được điều khiển bởi một sức mạnh từ thiên đàng. Một thứ tốt đẹp như thế không thể tồn tại mà không có sự trợ giúp từ sức mạnh thiêng liêng. Thực ra chính nó tự hiểu rằng sự tồn tại của nó phần lớn là ở nơi thiêng liêng khởi nguồn, chứ không phải nơi mà nó được gửi xuống. Cũng giống như ánh sáng chiếu xuống trái đất nhưng vẫn tồn tại ở cội nguồn, tâm trí vĩ đại và cao quý ấy, được ban xuống để cho ta tiếp cận và hiểu được những sức mạnh thiêng liêng, ở cùng chúng ta nhưng vốn thuộc về cội nguồn của nó.

Nơi nương tựa của nó là ở đó, nơi nó có mục đích và sứ mệnh: dù nó ở giữa chúng ta, nó vẫn là một thứ tốt đẹp hơn chúng ta.

Vậy tâm trí ấy là như nào? Là một thứ tỏa sáng từ bên trong, với những phẩm cách của chính nó. Có ai ca ngợi một người vì những tài năng hay phẩm chất của một người khác? Có điều gì ngớ ngẩn hơn thế? Và liệu ta có nên quan tâm đến của cải và những thứ đồ sở hữu - những thứ có thể chuyển từ người này sang người khác bất cứ lúc nào? Một cái yên cương bằng vàng không khiến một con ngựa trở nên tốt hơn. Một con sư tử thuần hóa với một cái bờm khảm vàng, bị huấn luyện để tuân lệnh và chịu đựng những vật trang trí ấy trước cái roi của người quản thú: chẳng lẽ trông nó không thảm hại đến nực cười nếu so sánh với cái bờm sư tử đẹp đến kinh ngạc trong tự nhiên? Như cách tự nhiên tạo ra nó, con sư tử trong tự nhiên thì hung dữ và oai nghiêm, gây ấn tượng bởi chính sự hoang dã và sinh động của nó, chứ đâu phải từ những cái bờm trang trí. Nó kiêu hãnh ngự trên muôn loài, không ai, không loài nào có thể nhìn nó mà không sợ hãi, chứ đâu giống như những con sư tử trong chuồng lừ đừ uể oải với đồ trang trí kia.

Không ai đáng hãnh diện vì những thứ không phải của mình. Chúng ta ca ngợi cây nho với những chùm quả to mọng trĩu cành. Có người nào thực sự đánh giá cao hơn 1 cây nho với chùm quả và những chiếc lá bằng vàng. Đơm hoa kết trái là thiên mệnh của cây nho, cũng giống như phẩm cách là những thứ đáng trọng ở con người. Thực sự có gì đáng kể nếu một người có những tên nô lệ hấp dẫn, một ngôi nhà khang trang, một vườn cây rộng lớn, và rất nhiều những khoản đầu tư sinh lời? Tất cả những thứ đó chỉ ở quanh anh ta, chúng không phải trong anh ta. Hãy chỉ tán dương những thứ ở anh ta mà không ai, không thế lực nào có thể lấy đi được - thứ đặc biệt chỉ có ở con người.

Liệu bạn còn hỏi đó là thứ gì? Đó là tâm trí, và rõ hơn nữa, là lý trí đã được rèn luyện hướng đến sự hoàn hảo trong suy nghĩ. Vì con người là sinh vật có lý trí. Vậy nên thứ tốt đẹp ở một người là khi anh ta có thể hoàn thiện mục đích ấy. **Nhưng lý trí yêu cầu điều gì từ anh ta? Một điều dễ dàng nhất: hãy sống thuận với tự nhiên. Chính sự điên khùng của loài người mới khiến nó trở nên khó khăn: chúng ta tự đẩy lẫn nhau vào những điều sai trái. Và làm thế nào mà ta có thể trở lại đúng con đường ấy, khi mà tất cả mọi người đều kéo ta đi xa nó và chẳng ai hướng ta trở lại?**

Tạm biệt!

Bức thư số 42: Người thông thái thì hiếm có, và đôi dòng về giá trị của những thứ ngoại vật trên đời!

Bạn thân mến!

Ông ta đã thuyết phục được bạn rằng ổng là một người thông thái phải không? Nhưng hãy đối mặt với sự thật, không thể có chuyện một người thông thái có thể xuất hiện trở lại trong cuộc sống và được nhận ra sớm như thế.

Bạn có thể hiểu dạng người thông thái mà tôi nói tới: một người thuộc hàng thứ hai, vì những người thuộc nhóm đầu tiên *(cao nhất)* chỉ xuất hiện tầm 500 năm 1 lần, như một hình mẫu đặc biệt. Cũng

đâu có gì khiến ta phải ngạc nhiên với điều đó: những thứ vĩ đại cần thời gian để tạo thành. Những thứ tầm thường thì được tạo ra thường xuyên, nhưng những thứ đặc biệt thì hiếm, và chỉ được tạo ra để ta hiểu điều đó là có thể, để từ đó có thêm động lực mà cố gắng mà thôi.

Nhưng người bạn mà bạn đề cập đến thì còn lâu mới đến được tầm cỡ mà ông ta tự nhận. Nếu ông ta thực sự biết thế nào là một người thông thái, ông ta chắc đã không tự nhận mình như thế - thực ra, có lẽ ông ta còn thất vọng vì sẽ không bao giờ có thể đạt đến mức độ ấy.

"Nhưng ông ta khinh thường những kẻ xấu xa". Đúng, và ngay chính những kẻ xấu xa cũng tự khinh thường chúng. Những việc xấu có một sự trừng phạt vô cùng khắc nghiệt: bản thân chủ thể tự bất mãn với chính nó, và những người thân cùng bạn bè của nó.

“Nhưng ông ta thù ghét những người lạm dụng quyền lực làm điều sai trái, vì không ai làm gì được họ”. Đúng, và khi ông ta có được những quyền lực ấy, ông ta chắc cũng sẽ làm tương tự họ. Bạn phải biết rằng rất nhiều người không để lộ những thói xấu của họ chỉ vì họ không có đủ điều kiện để phơi bày chúng: khi họ được trao quyền lực, họ sẽ hành động càn rỡ không khác gì những người đang thực sự nắm quyền. Họ chỉ thiếu những điều kiện để phơi bày toàn bộ những thói xấu của mình. **Ngay cả những con rắn độc nhất cũng trở thành vô hại trong tiết lạnh, khi mà nọc độc của chúng bị đông. Nó *(nọc độc)* vẫn ở đó, nhưng không thể được dùng. Tương tự như thế, nhiều kẻ tàn bạo, tham vọng, hay bê tha trụy lạc không để lộ những thói xấu đó chỉ bởi số mệnh không mỉm cười mà ban cho chúng những điều kiện chúng cần mà thôi. Thử cho chúng những điều kiện ấy *(quyền lực, tiền bạc)*, và bạn sẽ thấy, chúng cũng chả khác gì mấy kẻ tồi tệ đang bị chúng bêu riếu.**

Bạn có nhớ lần kể với tôi rằng bạn có một kẻ dưới quyền *(mà bạn rất kỳ vọng)*, và tôi nói anh ta không kiên định - chỉ như con chim đậu lại một chút rồi sẽ bay đi, và bạn đang trói anh ta không phải ở

chân mà ở cánh? Tôi sai rồi: bạn chỉ trói anh ta ở những ngọn lông, thứ mà anh ta để lại trên tay bạn khi đã bay đi mất. Bạn biết trò gì anh ta đã diễn với bạn, những mánh khóe mà cuối cùng lại chỉ lừa được chính anh ta? **Anh ta không nhận ra rằng bằng cách làm hại người khác anh ta đang làm hại chính mình, rằng những thứ mà anh ta đang theo đuổi là không đáng. Nhưng ngay cả nếu chúng có giá trị, chúng cũng sẽ kéo anh ta chìm xuống mà thôi.**

Đó thực sự là điều ta cần ghi nhớ. Những thứ mà chúng ta thường cạnh tranh, dành rất nhiều thời gian và sức lực để có được - thường đem lại cho ta không một chút lợi ích, thậm chí nhiều khi là thiệt hại. Có những thứ là không cần thiết, những thứ khác không đáng công sức và nỗ lực của ta, nhưng chúng ta không nhận ra từ đầu. Ta thường nghĩ nhiều thứ là miễn phí, trong khi thực chất cái giá của chúng là rất cao. Đây là thứ khiến sự ngu ngốc của chúng ta hiển lộ: ta chỉ xem giá trị của mọi thứ nếu chúng được đong đếm bằng tiền bạc. Những thứ ta coi là miễn phí thực ra là những thứ ta phải trả bằng những giá trị cốt lõi của mình. Những thứ mà ta sẽ không chấp nhận trả nếu phải từ bỏ nhà cửa, đất đai, ta lại chấp nhận chúng với cái giá là sự lo âu, những nguy hiểm - hay việc mất đi tự do, danh dự, thời gian của mình. Bạn thấy không, chúng ta đối xử với bản thân như thể nó không đáng giá bằng bất cứ thứ gì trên đời.

Vậy, hãy hành động trong mọi hoàn cảnh và quyết định như ta sẽ làm trên thương trường, khi mà người bán đang có thứ mà ta muốn có - **hãy hỏi giá của chúng. Thường nếu xét kỹ bạn sẽ thấy những thứ bạn được miễn phí, thực ra giá của chúng lại rất cao. Tôi có thể chỉ cho bạn rất nhiều thứ mọi người sở hữu mà họ phải trả bằng tự do ngay giây phút họ lấy được chúng. Nếu những thứ đó không thuộc về họ, họ có toàn quyền kiểm soát bản thân mình.**

Vậy nên hãy nghĩ kỹ, không chỉ khi bạn kiếm được thứ gì, mà ngay cả khi bạn mất đi thứ gì đó.

"Bạn sẽ không bao giờ nhìn thấy nó nữa". Không, nhưng cũng chỉ tình cờ bạn có được nó; **bạn sẽ sống tốt khi không có nó như trước khi bạn có nó. Nếu bạn đã có nó trong một thời gian dài, bạn mất nó sau khi bạn đã "được hưởng" nó đủ lâu; nếu không, bạn mất nó trước khi nó trở nên quá quen thuộc thân thương với bạn.**

"Bạn sẽ không có nhiều tiền". Không, và bạn sẽ không có rất nhiều vấn đề đi cùng với nó.

"Bạn không có đủ tầm ảnh hưởng". Và bạn sẽ không làm gợi lên những hằn thù đố kỵ.

Cân nhắc tất cả những thứ thường khiến ta xao nhãng - những thứ ta nghĩ ta sẽ khóc ròng nếu mất đi - và bạn sẽ thấy: **không phải sự mất mát, mà chính cách suy nghĩ của ta về sự mất mát mới là vấn đề.** Không ai thực sự cảm thấy họ bị mất mát, nhưng chính tâm trí họ lại nói cho họ điều ấy *(ý chỉ mất mát những thứ bên ngoài, thì thực sự bạn không thể cảm nhận về cơ thể được)*.

Khi một người có thể làm chủ bản thân mình, không gì có thể được gọi là mất mát với anh ta. Nhưng những người như thế rất hiếm gặp trên đời.

Tạm biệt!

Bức thư số 43: Về tính tương đối của sự nổi tiếng!

Bạn thân mến!

"Làm thế nào mà ông biết được?", bạn ngạc nhiên hỏi. "Ai đã kể cho ông về ý định của tôi, khi tôi còn chưa để lộ nó cho ai cả?". Thứ biết tất cả mọi chuyện trên đời: ngồi lê đôi mách.

Bạn nói: “Từ bao giờ tôi đủ nổi để trở thành đề tài của chuyện ngồi lê đôi mách ở nơi ấy?”. Đừng lấy thước đo về sự nổi tiếng ở nơi đây *(Rome)* làm quy chuẩn, hãy chỉ xét đến chính nơi bạn đang sống mà thôi. Bất cứ thứ gì vượt trên những thứ ngay gần với nó đều sẽ được chú ý, ở chính điểm mà nó bắt đầu khác biệt. **Vì sự nổi tiếng**

không bao giờ là tuyệt đối; những so sánh luôn khiến nó nổi bật hơn hay mờ nhạt đi. Một chiếc thuyền có thể rất lớn trên sông hồ nhưng trở thành nhỏ bé khi ra biển lớn; tương tự, một cái mái chèo có thể rất lớn đối với một chiếc thuyền nhưng lại trở nên rất nhỏ với một con thuyền khác.

Vậy nên, bạn đang là một nhân vật rất quan trọng ở nơi bạn sống, dù cho bạn cảm thấy nó không đáng đếm xỉa với những vị trí ở đây *(Lucilius lúc đó là người đại diện pháp luật ở Sicily)*. Người dân hỏi nhau về những công việc và cuộc sống của bạn. Những hành động của bạn, dự định cho bữa tối, ngay cả việc ngủ nghỉ của bạn cũng trở thành đề tài bàn tán cho dân chúng, và họ luôn tìm thấy thông tin. Vậy nên bạn càng phải cẩn trọng trong cuộc sống thường ngày.

Hãy coi đó như một may mắn khi cuộc sống của bạn luôn được phơi bày trước công chúng - và đừng bao giờ tự cho rằng mình đã hạnh phúc khi bạn vẫn chưa thể sống như thể những bức tường chỉ để bảo vệ, chứ không phải để che giấu con người và cách sống của bạn. **Vì giờ đây, mọi người đã quá quen với việc coi những bức tường không phải chỉ để bảo vệ mà còn để che giấu những tội ác hay thói trụy lạc của họ. Đây là một thước đo cho sự suy đồi trong xã hội của chúng ta: giờ đây khó tìm thấy một ai có thể sống với cửa mở. Không phải vì phô trương mà người ta thuê người giữ cổng, mà là vì tội lỗi bên trong. Cách giờ đây người ta sống, một sự thăm viếng đột ngột chẳng khác gì một sự đột nhập để bắt quả tang.**

Nhưng có ích gì khi che giấu bản thân khỏi tai mắt người đời? Một lương tâm trong sạch sẵn sàng đón nhận mọi sự nhòm ngó và phán xét; còn một lương tâm đã vẩn đục thì luôn bị tra tấn bởi lo âu, dù ở những nơi vắng vẻ tĩnh mịch chẳng ai hay. Nếu những hành động của bạn là cao quý, đừng sợ mọi người biết về nó; nếu đáng xấu hổ, có gì quan trọng khi không ai hay? Chính bạn biết. Cầu Chúa thương hại bạn, nếu bạn không coi trọng nhân chứng ấy.

Tạm biệt!

Table of Contents

TÂM LÝ HỌC CARL JUNG VÀ STOICISM TRONG THỜI LOẠN
- TOÀN VẸN HÓA TÍNH CÁCH VÀ CÁC NGUYÊN MẪU CHÍNH
- CARL JUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP CHỦ ĐỘNG TƯỞNG TƯỢNG
- CARL JUNG VÀ SỰ LIÊN HỢP TÍNH CÁCH BÓNG TỐI
- HIỆN TƯỢNG ĐÀN ÔNG HÀNH XỬ NHƯ ĐÀN BÀ
- CARL JUNG VÀ TÂM LÝ NHỮNG NGƯỜI LỚN KHÔNG CHỊU TRƯỞNG THÀNH

Bức thư số 2: Về văn hóa đọc: Vì sao không nên đọc lan man?

Bức thư số 16: Nếu Chúa hay định mệnh quyết định tất cả, còn gì cho Triết học hay không?

Bức thư số 22: Hãy mạnh dạn từ bỏ những thứ không quan trọng, và tập trung vào những thứ có ý nghĩa với bản thân bạn. Hãy mong mình sống tốt, chứ không phải sống lâu!
- MỘT BÀI NÓI CÓ THỂ RẤT ẤN TƯỢNG, NGAY CẢ KHI DIỄN GIẢ LÀ MỘT TRONG NHỮNG KẺ TẦM THƯỜNG NHẤT

Lời tựa: Như đã giới thiệu trong **series**, **Seneca** thực sự là nguồn cảm hứng Stoicism của mình. Đọc Seneca không chỉ là về triết học mà còn là một trải nghiệm nghệ thuật, khi những bài học, triết lý quan trọng được phản ánh qua những hình ảnh quen thuộc, bình dị và đời thường, thể hiện cái tinh tế trong quan sát của một thiên tài với sự từng trải của cuộc đời.Với hy vọng giới thiệu **Stoicism** đến với các bạn trẻ Việt Nam, xin gửi tới các bạn bản dịch những bức thư quan trọng nhất trong cuốn "Moral Letters to Lucilius", tác phẩm đã làm nên tên tuổi của Seneca và là một trong bộ ba cuốn sách nền tảng của Stoicism.

Những bức thư đạo đức là tuyển tập các bức thư của triết gia Seneca về **Chủ nghĩa Khắc Kỷ**, nhằm trang bị cho con người hành trang để đối mặt và mỉm cười trước sóng gió của cuộc đời, đạt được sự bình thản trong tâm trí. Cuốn sách không chỉ về triết học, mà còn về trải nghiệm nghệ thuật, khi những bài học, triết lý quan trọng được phản ánh qua những hình ảnh quen thuộc, bình dị và đời thường, thể hiện cái tinh tế trong quan sát của một thiên tài. Do không phải anh dịch thuật, nên bản dịch này hoàn toàn tập trung vào việc truyền tải thông điệp và hy vọng có thể giúp bạn cảm thấy dễ dàng hơn trong việc tiếp cận với bản tiếng Anh, để có thể thấy cái hay cái đẹp trong việc sử dụng ngôn từ của Seneca (dù thực ra bản tiếng Anh cũng chỉ là một bản dịch). Một anh bạn người Ý của mình đã chia sẻ Seneca được đưa vào chương trình giảng dạy tại Ý như một bậc thầy về việc sử dụng ngôn từ. Vì vậy, xin cam đoan tất cả những gì khiến bạn cảm thấy trúc trắc từ bản dịch là bởi khả năng hạn chế của mình, và rất mong nhận được đóng góp của các cao nhân để bản dịch được hoàn thiện hơn. Lưu ý: vì một số lý do như nội dung không còn quá sát và cần thiết với thời hiện tại, mình sẽ không dịch 4 bức số **58**, **85**, **92**, và **95** nhé. Nếu bạn nào muốn tìm hiểu thêm thì bản tiếng Anh có sẵn trên Wiki, hay có thể nhắn cho mình mình sẽ gửi bản pdf sách.

Bức thư số 44: Về dòng dõi quyền quý

Gửi bạn thân mến!

Ông lại thất vọng rồi. Ông than thở với tôi rằng gia đình ông k đủ danh giá, và cũng k đủ may mắn để có nhiều vàng bạc kim cương, khi mà ông hoàn toàn có thể tách biệt bản thân khỏi thế tục và vươn tới đỉnh cao của sự "thịnh vượng" đích thực của loài người.

Nếu chỉ có duy nhất 1 điều tốt đẹp về triết học, thì đó là việc nó chả liên quan j đến gia phả nhà ai. Nếu chúng ta truy xét về nguồn gốc, tất cả mọi người đều có 1 khởi điểm thiêng liêng. Ông tưởng nhờ khổ luyện ông trở thành 1 chiến binh La Mã oai phong trên lưng ngựa mà làm cao ah. Ông có biết rằng, ngay cả đám lao động cũng quy cụm những người họ tuyển chọn để thực hiện những công việc nặng nhọc và nguy hiểm, hay nói cách khác chính họ cũng cho hội của họ là cao quý vậy (đoạn này ý chỉ hội nào, nhóm nào cũng đều đề cao chính mình cả thôi). Trong khi đó, sự sáng suốt của tâm trí thì luôn hiện hữu cho tất cả: tính trên phương diện này thì mọi người đều có chung dòng dõi cao quý như nhau.

Triết học không bao giờ từ chối hay lựa chọn bất cứ ai: như mặt trời, nó "chiếu sáng" cho tất cả mọi người. Socrates không phải quý tộc; Cleanthes chở nước đi tưới cho những khu vườn của địa chủ; Plato cũng k phải 1 quý tộc khi ông đến với triết học, nhưng ông được mọi người trọng bởi chính cái sáng suốt triết học ấy. Tại sao bạn không thử hy vọng có lẽ mình cũng sẽ được như các anh í. Tất cả họ đều có thể là tiền nhân của ông nếu ông chứng minh được mình xứng đáng. Và đó là khi ông có thể tự thuyết phục bản thân mình rằng, không ai là "cao cấp" hơn ông chỉ vì cái xuất thân danh giá của họ cả.

Mà nói thực, chung quy lại thì tất cả những người đi trước, ai mà chả được gọi là "tổ tiên" của chúng ta. Nếu ông nhớ lại thời tiền sử, ông sẽ phải đồng ý rằng mọi

người đều có nguồn gốc như nhau, bắt nguồn từ k gì cả. Rồi, nếu xét gần hơn, Plato đã từng nói: Mỗi vị vua đều có nguồn gốc nô lệ và mỗi nô lệ đều có nguồn gốc vua chúa. Sự thay đổi và luân chuyển của thời gian thường xáo trộn mọi thứ. Từ khi trái đất này hình thành, lịch sử luôn là sự nối tiếp của phẩm cách và sự đồi bại.

Vậy, ai mới là người thực sự có dòng máu "tốt"? Người có khuynh hướng biết trân trọng và trui rèn **phẩm cách**. Chúng ta chỉ cần nhớ duy nhất điều này thôi.

1 cung điện không khiến 1 người trở nên cao quý. Không ai sống 1 cuộc sống chỉ để chúng ta ca ngợi họ, và những gì xảy ra trước khi ta sinh ra không thuộc về ta. Chỉ có tâm trí là thứ duy nhất để xét 1 người là cao quý hay tầm thường, vì chỉ có tâm trí là có thể vượt qua mọi sự bất thường và luân chuyển của định mệnh. Nhờ triết học, cho dù ông là 1 nô lệ thay vì 1 chiến binh La Mã, ông vẫn hoàn toàn có thể là 1 **CON NGƯỜI TỰ DO** duy nhất trong 1 đám ô hợp cả xuất thân nô lệ lẫn quý tộc kia.

"Sao mà có chuyện ấy được" - ông ngạc nhiên. Có, nếu như ông biết sử dụng sự phân biệt tốt xấu của riêng mình, k phụ thuộc vào đám đông. Ông k nên xem xét cái gì từ đâu tới mà thay vào đó là nó sẽ đưa ông về đâu. Nếu thứ gì có thể khiến ông có được hạnh phúc, nó sẽ là thứ tốt đẹp, và k gì thay đổi được điều ấy.

"Ohm, có lý đấy, nhưng ai chả biết thế?" Ông nói. Vậy thì, đâu là điều mà mọi người thường làm sai? Họ tưởng rằng **cái công cụ mang cho họ hạnh phúc chính là hạnh phúc, và vì vậy họ quên đi cái hạnh phúc đích thực mà họ tìm kiếm**. Vì tư tưởng cốt lõi của 1 cuộc sống hạnh phúc là **luôn giữ được sự bình tâm và 1 thái độ tự tin k lung lạc của trạng thái bình tâm ấy, dù cho bất cứ điều gì xảy ra**. Vậy mà mọi người thì toàn quan tâm đến những thứ (tiền bạc, danh vọng) mang cho họ sự tức tối và giận dữ trong 1 cuộc đời dường như k bao

giờ có niềm tin. Và vì vậy họ ngày càng thụt lùi, xa dần và xa dần cái đích mà họ nhắm tới. Thậm chí họ càng bỏ nhiều công sức thì thất bại chỉ càng nặng nề hơn. **Nó như việc 1 người vội vàng cố thoát khỏi mê cung vậy: chính sự vội vàng của họ làm hại họ.**

Bức thư số 45: Về sách và mấy cái trò tranh biện tốn thời gian!

Bạn thân mến!

Bạn phàn nàn về số sách ít ỏi được cung cấp ở chỗ bạn. **Bạn nên nhớ vấn đề không phải là có được bao nhiêu cuốn sách, mà là chất lượng của chúng. Đọc rộng chỉ như một thú vui, phải là đọc có chọn lọc mới cho ta những điều giá trị.** Nếu một người muốn đi đến đích, anh ta nên theo một con đường, thay vì cứ luôn rẽ hết hướng này sang hướng khác. Vì khi ấy là ta đang dạo chơi, thay vì di chuyển có chủ đích của mình.

"Tôi hy vọng bạn có thể vui lòng mà bỏ qua những lời dạy bảo", bạn nói, "và gửi sách cho tôi được không?". Tôi sẽ gửi chúng cho bạn, tất cả sách tôi có; thậm chí, tôi đã sẵn sàng để 'quét sạch kho sách' vì bạn *(hồi ấy đến sách còn hiếm nên mình đoán chắc chưa có thư viện, nên dịch ở đây là* kho sách *dù nghe hơi ngang)*. Tôi thậm chí sẽ gửi bản thân mình cho bạn nếu có thể. Nếu đó không phải vì mong nguyện của tôi là bạn sẽ sớm được chấp nhận từ bỏ vị trí của mình ở đó, tôi sẽ quyết tâm di chuyển, ngay cả khi đã ở tuổi này. Ngay cả Scylla và Charybdis, những eo biển nguy hiểm đến nỗi khó có thể tưởng tượng nổi, cũng không thể làm tôi sợ hãi. Tôi sẽ không chỉ vượt qua chúng; tôi thậm chí sẽ bơi qua, nếu điều đó có nghĩa là tôi có thể gặp lại bạn, và được thấy tận mắt sự vững vàng của tâm trí bạn *(sau thời gian rèn luyện)*.

Nhưng với yêu cầu của bạn rằng tôi gửi sách của chính tôi, tôi không nghĩ bản thân mình lại học thức đến vậy, cũng giống như một người không nghĩ mình đẹp trai chỉ vì được xin chân dung. Tôi nhận ra đó không phải là đánh giá khách quan của bạn mà chỉ vì sự thân thiết giữa hai ta - hoặc ngay cả nếu đó là một đánh giá, nó cũng đã bị thiên vị. **Tuy nhiên, ngay cả như vậy, hãy đọc chúng như những cuốn sách khác, tức là nắm được rằng tác giả không biết mà vẫn chỉ trên con đường đi tìm chân lý - nhưng là một người rất kiên tâm trên con đường ấy.** Vì tôi không chịu sự sai khiến của bất cứ ai, cũng không đứng dưới bất cứ cái tên vĩ đại nào. Tôi đặt niềm tin vào lời dạy của họ *(những con người vĩ đại)*, nhưng tôi cũng đủ bản lĩnh để đưa ra tiếng nói của chính mình. Vì ngay cả những người vĩ đại nhất cũng để lại cho chúng ta rất nhiều câu hỏi, chứ không chỉ câu trả lời.

Có lẽ họ đã có thể tìm ra câu trả lời cho những câu hỏi ấy nếu họ không bị vướng vào những thứ thừa thãi không cần thiết. Một lượng lớn thời gian của họ dành cho việc tranh biện, uốn nắn câu chữ, những thứ vô nghĩa chẳng có lợi ích gì cho tâm trí. **Họ tự tạo ra vấn đề cho họ, sử dụng từ ngữ với nhiều nghĩa không rõ ràng, rồi lại diễn giải chúng.** Thực sự chúng ta có nhiều thời gian đến thế? Liệu chúng ta đã thực sự biết cách sống - biết cách đối mặt với cái chết? Chúng ta thậm chí còn cần phải khẩn trương hơn nữa, dồn toàn bộ tâm trí mình tới mức mà không thứ gì, chứ đừng nói từ ngữ, có thể đánh lừa và làm ta sa ngã.

Tại sao bạn lại hướng tôi đến những sự khác biệt về ngữ nghĩa trong cùng 1 từ, những từ ngữ mà không ai thấy phân vân chỉ trừ trong chính những cuộc tranh biện ấy? Không, không phải từ ngữ, mà là cuộc đời mới khiến ta bối rối, hãy chú ý đến nó. **Ta thường trân trọng những thứ không tốt thay vì những thứ tốt đẹp; lúc ta chọn thứ này, nhưng lúc khác ta chọn thứ hoàn toàn đối lập với nó; mục đích và động cơ của ta cứ mãi trái ngược**.

Nịnh nọt được nhìn nhận như thể tình bạn thật sự, thậm chí không những chỉ giống mà còn hơn cả tình bạn, khi người ta chìm đắm trong những lời có cánh, hướng tai mình đến chúng và để trái tim mình chạy theo chúng, cảm thấy sung sướng với chính thứ khiến họ lầm lạc. Hãy dạy tôi làm thế nào để phân biệt được hai thứ tình cảm ấy! Kẻ thù tiếp cận tôi như một người bạn cùng những lời ngợi khen giả tạo, những thói xấu cứ xâm nhập từng chút từng chút một vào cuộc sống và rồi được tôn vinh như phẩm cách: sự liều lĩnh ngu ngốc được choàng lên cái danh dũng cảm; sự hèn nhát được gọi là biết tiến biết lùi; và sự rụt rè bỗng trở thành thận trọng. Bạn thấy không, còn biết bao hiểm họa xung quanh ta: hãy cho tôi lời khuyên, để tôi có thể tập trung - nhìn rõ chúng, phòng tránh chúng!

Nhưng cái người mà bạn đang hỏi "liệu ông ta có sừng hay không?" không quá ngu ngốc đến nỗi tự nghi ngờ cảm giác của mình rằng chúng có thật. Ông ta cũng không đần độn đến nỗi không biết ông ta có chúng hay không, mà chỉ có bạn, với những ngón biện luận, chứng minh cho ông ta như thế *(Tam đoạn luận nổi tiếng giữa những người hùng/tranh biện thời bấy giờ: (1) Thứ bạn chưa mất, bạn vẫn có. (2) Nhưng bạn chưa mất sừng => (3) Vậy nên bạn có sừng)*. Đó chỉ là những trò tiểu xảo vô hại, cũng giống như mấy chiếc cốc và quân xúc sắc của mấy người làm trò, những thứ khiến ta thấy thú vị vì dễ bị lừa. Điều tương tự cũng có thể được nói cho mấy cái thuật tranh biện, như từ ngữ phải được dùng thế nào? Chúng không thực sự làm hại những người không hiểu, nhưng cũng chẳng giúp gì được cho những người hiểu.

Nếu bạn thực sự muốn đi sâu vào sự khác biệt ngữ nghĩa, hãy giải thích cho tôi điều này: **rằng người hạnh phúc thực sự không phải là người mà những kẻ bình thường cho là hạnh phúc, cũng không phải là người có rất nhiều tiền bạc, mà là người biết rõ mọi điều tốt đều nằm trong tâm trí anh ta. Anh ta**

ngay thẳng và cao thượng, sẵn sàng coi thường những thứ gây ngạc nhiên hoặc thèm muốn, và sẽ không bao giờ đánh đổi bản thân mình để có được chúng. Anh ta đánh giá người khác chỉ duy nhất bởi những thứ khiến người ấy là một con người *(ý chỉ tâm trí và hành động)*. Anh ta coi tự nhiên là thầy của mình, sống thuận theo những qui luật của nó, và chấp nhận những điều nó mang lại. Những thứ tốt đẹp của anh ta thì không ai hay thế lực nào có thể lấy đi, và bất cứ thứ gì xấu xa hay hoàn cảnh bất lợi, anh ta cũng có thể chuyển hóa thành tốt đẹp. Anh ta chắc chắn trong nhận định của mình, không thể bị suy chuyển, không nao núng. Có những sức mạnh có thể khiến anh ta phải di chuyển và thay đổi vị trí của mình, nhưng không thể làm anh ta xao động. Ngay cả những cú đòn nặng nhất và sắc nhất của vận mệnh hay thần may mắn cũng không thể làm tổn thương anh ta, vì anh ta chỉ cảm thấy như bị châm đốt, và điều đó cũng hiếm khi. Còn những thứ vũ khí khác được ném tới làm hại con người, sẽ chỉ bật lại mà không bao giờ động được đến những thứ tốt đẹp bên trong anh ta, như những hạt mưa đá rơi trên mái nhà, bật ra và tan chảy mà không thể động đến những thứ bên trong.

Tại sao bạn chiếm thời gian của tôi với thứ mà chính bạn cũng gọi là "Một sự dối trá khó hiểu", thứ bao nhiêu cuốn sách đã viết về? Hãy nhìn xem: cả cuộc đời tôi là một trò đùa, hãy bác bẻ lại đi! Hãy biến cái sai của nó thành điều đúng đắn, nếu bạn thông minh nhanh trí. **Những thứ thừa thãi thì lại được coi như thiết yếu, và ngay cả những thứ không phải là thừa thãi thì thực ra cũng không có ảnh hưởng gì khi chúng ta quan tâm đến hạnh phúc đích thực của sự tồn tại.**

Bởi vì sự thật là: một thứ cần thiết chưa chắc đã là một thứ tốt đẹp. Nếu không, ta đã làm mất giá trị của chữ tốt đẹp, nếu ta gắn nó cho những thứ như bánh mỳ, cháo, và những thứ thiết yếu khác mà ta không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày. Tức là những thứ tốt đẹp thì chắc chắn cần thiết, nhưng những thứ cần thiết

thì chưa chắc đã tốt đẹp. Vì, thực tế có những thứ cần thiết nhưng lại ở mức rất thấp về giá trị. Nhưng không ai lại đãng trí đến mức hạ những thứ thực sự tốt đẹp xuống ngang bằng với những thứ nhu yếu phẩm hàng ngày.

Vậy, không lẽ bạn vẫn không chuyển hướng những cố gắng của mình? Hãy cho thấy quá nhiều thời gian đã bị lãng phí vào những thứ vô ích, rằng rất nhiều người đã bỏ lỡ cơ hội sống khi chạy theo những thứ không đáng trong cuộc đời. Quan sát từng người một trong số họ, rồi nghiên cứu cả đám đông, và bạn sẽ thấy bất cứ ai cũng sống cho ngày mai.

"Có điều gì xấu trong việc ấy?", bạn hỏi. Có, rất nhiều là đằng khác. Vì họ không thực sự sống, họ chỉ chuẩn bị sống mà thôi. Mọi thứ bị trì hoãn. **Ngay cả khi chúng ta toàn tâm toàn ý, đời cũng sẽ trôi đi rất nhanh *(và vô cùng khó kiểm soát),* còn như thực tại, ta tiếp tục trì hoãn việc sống cho ra sống, và đời ta trôi qua như thể nó thuộc về một ai đó khác. Dù đời ta chỉ kết thúc vào ngày cuối cùng, nó mất đi một cách đáng tiếc mỗi ngày.**

Nhưng thôi, thư cũng dài rồi. Vậy nên tôi sẽ trì hoãn vấn đề với những thói tranh biện đầy trí trá thủ đoạn ấy. Có hứng thú với logic là một chuyện, nhưng coi logic là thứ đáng quan tâm duy nhất thì ...!

Tạm biệt!

Bức thư số 46: Về tác phẩm mới của bạn, Lucilius!

Bạn thân mến!

Sách của bạn đã đến với tôi như lời hứa. Tôi mở ra, chỉ muốn lướt qua mà thôi, còn định sẽ đọc nó khi thư thả hơn. Nhưng từng trang sách cứ cuốn tôi đi. Sự trôi chảy và mạch lạc của nó được thể hiện qua một thực tế: Phong cách viết khá mềm mại, khác với những tác phẩm trước của tôi và bạn, và thậm chí ấn tượng đầu tiên có phần giống với Titus Livius hay Epicurus. Thế rồi với sự cuốn hút của nó, nó cuốn tôi đi và khiến tôi đọc liền một mạch không ngừng nghỉ. Mặt trời vẫy gọi - cơn đói hoành hành - cơn bão đe dọa, mà tôi vẫn cứ ngồi đấy với cuốn sách của bạn cho tới trang cuối cùng.

Không phải chỉ là sự thích thú nhẹ nó cho tôi: mà là một niềm vui thực sự. Một tác phẩm tinh tế và rất có hồn. Tôi chắc đã phải tự thúc mình "Cố lên", nếu trong cuốn sách có những quãng nghỉ, hay nó chỉ nổi bật lên ở vài đoạn cao trào mà thôi. Nhưng không, tôi không tìm thấy một điểm nhấn nào như vậy, mà thay vào đó là một dòng chảy đều đặn. Một phong cách viết giản dị đầy khí chất, nhưng không nhàm chán, thỉnh thoảng chấm phá vài điểm ngọt ngào lay động, và đâu đó phảng phất sự mềm mại dịu dàng trong văn phong của bạn. Cuốn sách cũng phản ánh được một phong cách ngay thẳng rất thanh cao, thứ tôi mong bạn sẽ cố gắng giữ gìn, cả trong viết lách cũng như trong cuộc sống. Đề tài cũng đã đóng góp vào thành công của nó, bởi vậy nên hãy luôn chọn những đề tài phong phú, thứ sẽ giúp bạn gắn bó và có động lực thúc đẩy tài năng của bạn.

Tôi sẽ viết nhiều hơn về cuốn sách này sau khi đọc nó một cách kỹ càng lần thứ hai; vì hiện tại những đánh giá của tôi là chưa ổn định và khách quan, vì dường như tôi mới chỉ nghe chứ chưa thực sự đọc nó. Hãy cho phép tôi thậm chí nghiên cứu nó một cách cẩn thận. Bạn không có gì phải sợ, tôi sẽ cho bạn biết sự thật. Bạn nên vui sướng, vì bản thân không có gì để khiến người khác

phải lừa dối bạn, ngay cả từ khoảng cách xa xôi; **trừ một điều là ngày nay chúng ta nói dối ngay cả khi không có lý do, chỉ vì đã quá quen rồi mà thôi**.

Tạm biệt!

Bức thư số 47: Bàn về quyền lực: góc nhìn từ thời nô lệ

Bạn thân mến!

Tôi rất mừng khi nghe được *(từ những người quen bạn)* rằng bạn sống rất đạo đức với những người nô lệ của mình. Điều đó thích hợp với những người có phẩm cách và giáo dục.

```
“Chúng là nô lệ”. Không, họ là con người.

“Chúng là nô lệ”. Không, họ là những người trong cùng một nhà với ta.

“Chúng là nô lệ”. Không, họ là những người sinh ra thiếu may mắn hơn.

“Chúng là nô lệ”. Đúng, nhưng có thể là những người nô lệ anh em, nếu bạn nhớ rằng vận mệnh có thể định đoạt số phận bạn như nó đã định đoạt cho họ.
```

Bởi vậy, tôi cười khinh những người nghĩ rằng việc ngồi cùng bàn ăn với nô lệ là thấp kém. Tại sao không? Chỉ có một lý do: có một truyền thống kiêu ngạo ngu xuẩn của những người chủ nô rằng họ sẽ ăn tối với một đám nô lệ đứng quanh thành vòng tròn. Họ ăn nhiều hơn họ có thể chứa, tham lam vô độ ấn đẩy vào dạ dày, đến nỗi nó căng ra và không thể làm nhiệm vụ tiêu hóa thêm nữa - chỉ để cuối cùng họ tốn nhiều sức để nôn mửa hơn là để tiêu hóa. Trong khi đó, những kẻ nô lệ đứng quanh không được phép mở miệng để nói, mỗi tiếng thì thầm sẽ được đối xử bằng roi vọt. Thậm chí không được hắt xì, ho hay nấc, không gì có thể được miễn roi; nếu như im lặng bị phá vỡ bởi bất cứ tiếng động nào dù là nhỏ nhất, họ sẽ phải trả giá đắt. Cả tối họ phải đứng đó, câm lặng trong đói khát. Và kết quả là những người nô lệ không thể nói trước mặt chủ sẽ sẵn sàng nói sau lưng hắn ta.

Ngày trước, khi mà nô lệ không những được nói trước mặt chủ mà thậm chí còn được chuyện trò với ông ta, họ không bao giờ phải kiềm chế, phải tự khâu mồm mình lại; những người nô lệ ấy luôn sẵn sàng liều chết vì chủ của mình khi ông ta gặp nguy hiểm. Họ nói trong bữa tối với chủ, nhưng tuyệt đối im lặng nếu rơi vào tay kẻ thù *(của chủ)*. Chỉ sau này ta mới thấy câu truyền miệng ấy trở nên phổ biến, từ chính cái truyền thống vô đạo đức kia: "Đếm số nô lệ và ta có số kẻ thù". Họ không phải là kẻ thù của chúng ta chỉ vì họ ở đó: chính chúng ta khiến họ trở thành như vậy.

Tôi thậm chí không thể liệt kê nổi tất cả những trường hợp độc ác dã man thiếu nhân tính về cách đối xử với nô lệ, mà thậm chí còn là không thể chấp nhận nổi với thú vật, chứ không nói với người. Trong khi chủ tiệc tùng bê tha, một người nô lệ phải thu dọn những bãi đờm bãi nôn mửa, đứa khác phải bò vào dưới gầm ghế để nhặt những rác rưởi mà một kẻ say đánh rơi vào. Đứa thứ ba làm thịt con chim quý, với bàn tay thành thạo tước thịt từ lườn và ngực thành những miếng hoàn hảo. Thật đau lòng cho kẻ ấy, khi sống cuộc đời làm thịt gia cầm. Hoặc nó có thể làm một thứ khác, nếu không nói là tệ hơn thế, là kẻ dạy nó làm như vậy. Nó học vì nó phải học, còn kẻ kia thì dạy nó vì được chỉ thị như thế. Đứa khác thì làm người hầu rượu, phải ăn mặc trang điểm như đàn bà và tìm mọi cách chống chọi với tuổi tác. Nó phải luôn đóng vai một cậu bé, vì bị bắt phải hành động ăn nói như thế. Dù đã như một người trưởng thành trong quân ngũ, thì má nó vẫn phải mềm mại, và tóc phải được làm cẩn thận. Nó phải làm việc suốt đêm: ca đầu tiên để thỏa mãn cơn khát rượu của chủ, ca sau để thỏa mãn dục tính - vì nó phải là một cậu bé chỉ trên bàn rượu: khi vào phòng ngủ nó phải là một chàng trai. Đứa khác thì được giao cho nhiệm vụ quan sát khách khứa. Tức là nó phải đứng đó để nhìn xem ai là kẻ xu nịnh, ai không thể kiểm soát nổi tính háu ăn của mình hay ai là kẻ vô liêm sỉ không biết kiểm soát lời nói. Họ sẽ là những người được tiếp tục

mời đến ngày hôm sau. Thêm vào đó là những kẻ đánh giá đồ ăn, những kẻ có khả năng thẩm vị và biết rõ gu của chủ: thức ăn nào sẽ kích thích khẩu vị của ông ta, thứ nào khiến ông ta thích con mắt, thứ nào mới với ông ta, và có thể cuốn hút ổng ngay cả khi ổng đã đầy bụng, đến nỗi ông ta trở nên ghét chúng vì chúng được phục vụ quá thường xuyên, và thứ gì ông ta mong muốn vào những ngày cụ thể. Chính những con người ấy mà tên chủ không thể ăn uống cùng, nghĩ rằng việc ấy là thấp hèn hơn địa vị của ông ta khi ngồi cùng bàn. Lạy Chúa chứng dám!

Nhưng có rất nhiều trường hợp chính những người nô lệ ấy đã đổi đời và có thứ bậc cao hơn cả chủ của họ. Có lần ở cửa nhà Callistus tôi thấy một người chủ cũ của Callistus, đứng chờ xin được vào cầu kiến. Ông ta đã từ bỏ và bán Callistus đi, đã dán nhãn "Chờ bán" lên Callistus cùng những tên nô lệ khác, giờ phải chờ đợi một cách nhục nhã trước cửa nhà Callistus mà thậm chí không được cho vào, trong khi những kẻ khác thì được. Đó là “lời cảm ơn” ông ta nhận được từ tên nô lệ mà ông ta đã vứt bỏ, khi nó được đấu giá bởi những người quyền lực hơn. Và giờ thời thế xoay chuyển: Callistus trở thành người có quyền quyết định, có quyền đánh giá chủ cũ của mình là không đáng để được diện kiến. Ông ta đã bán Callistus, và giờ Callistus bắt ông ta trả giá.

Bạn ơi, hãy luôn nhớ rằng người mà bạn gọi là nô lệ được sinh ra cùng một giống nòi với bạn, hưởng thụ cùng một bầu trời, hít thở, sống, chết đều giống bạn. Rất có thể bạn sẽ nhìn thấy kẻ ấy một ngày trở thành người tự do, và cũng tương tự kẻ ấy có thể một ngày sẽ thấy bạn là một kẻ nô lệ. Vào thời tai họa Varus, rất nhiều những người quyền thế bị phế truất, ngay cả những người trông đợi vào một ghế trong nghị viện sau những năm tháng phục vụ trong quân đội. Vận mệnh khiến một vài trong số họ trở thành những kẻ chăn cừu, những kẻ khác đi trông trại. **Thử đi mà chế giễu họ xem. Hãy nhớ rằng sự chuyển vận ấy hoàn toàn có thể một ngày ám lấy bạn như chúng đã ám lấy họ.**

Tôi không muốn có một bài thuyết dài về cách đối xử với nô lệ, đặc biệt khi chính ở đây, ở Rome, có thể nói cách đối xử với nô lệ là ngạo mạn, độc ác, và xấu xa nhất. Nhưng tất cả những gì tôi muốn nói có thể được tóm tắt thế này: **Hãy sống với những kẻ dưới yếu thế hơn mình như cách bạn muốn những người quyền lực cao hơn mình đối xử với bạn. Mỗi lần bạn nhớ đến quyền lực trước những kẻ nô lệ của mình, hãy nhớ quyền lực mà những người khác có với bạn.** "Nhưng tôi không có chủ", bạn nói. Bạn vẫn còn trẻ, có lẽ sẽ có ngày. Bạn không nhận ra rằng Hecuba đã già thế nào khi bà ta trở thành nô lệ? Hay Croesus? Hay mẹ của Darius? Plato? Diogenes?

Hãy sống một cách thuận hòa với những người nô lệ, hay thậm chí thân thiện; và cho phép họ thạm gia vào các cuộc trò chuyện của bạn, kế hoạch của bạn, bữa ăn của bạn. **Tại điểm này, một hội đồng những kẻ xa hoa ủy mị sẽ khóc thét lên vào mặt tôi: "Không gì thấp kém hơn thế! Không gì đáng xấu hổ hơn!" Và tôi thấy chính những kẻ ấy hôn tay những nô lệ của người khác.**

Chẳng lẽ các người không biết cách mà cha ông chúng ta làm để loại bỏ sự thù hằn đối với chủ và sự khinh miệt đối với nô lệ? Họ đặt cho chủ cái biệt danh "người cha của gia đình", và “thành viên của gia đình” cho nô lệ, một danh xưng giờ đây vẫn còn xuất hiện trong những buổi diễn. Họ chọn ra một ngày kỷ niệm, khi mà chủ sẽ cùng ăn với nô lệ, không phải họ chỉ làm thế trong mỗi ngày đó, nhưng ngày đó được coi như ngày kỷ niệm điều ấy. Họ cho phép nô lệ giữ những chức vụ và đưa ra những phán xét trong nhà, vì họ coi nhà là một thể chế thu nhỏ.

"Ông đang nói gì vậy? Chẳng lẽ tôi phải cho tất cả nô lệ của tôi ngồi cùng bàn". Không, không nhiều hơn cách bạn tiếp những người bình thường. Nhưng bạn sai lầm nếu cho rằng tôi bỏ qua những người thấp kém hơn trong số chúng, khi công việc của họ ít sạch sẽ hơn, như người quản la hay người chăm súc vật. Tôi sẽ đánh giá tất cả, không phải về

công việc, mà về phẩm cách của chúng. Vì mỗi người tự quyết định được cách sống của mình, trong khi công việc lại là thứ nhiều khi không thể tự định đoạt. Hãy để vài đứa được ăn tối cùng bạn vì chúng xứng đáng, và vài đứa để khiến chúng cố gắng để được xứng đáng. Bởi vì nếu chúng có khúm núm, vì thân phận thấp hèn, chúng sẽ dần bớt đi cái cảm giác mặc cảm ấy.

Bạn ơi, bạn không cần phải tìm bạn bè trong nghị viện hay trong nhà quốc hội. Nếu bạn chịu khó để ý, bạn sẽ thấy họ trong chính nhà bạn. **Rất thường, những thứ tốt đẹp bị lãng phí chỉ vì không có người đủ tài để nhìn ra và sử dụng: hãy thử và bạn sẽ thấy. Cũng giống như một người sẽ thật ngờ nghệch nếu mua ngựa mà không đánh giá, thay vào đó chỉ chăm chăm nhìn cái yên và cương ngựa, thật quá ngờ nghệch khi đánh giá con người qua quần áo hay vị trí của họ trong cuộc sống. Vì địa vị thực ra cũng chỉ là một thứ vỏ bọc khác mà thôi.**

"Nó là nô lệ". Nhưng có thể tâm trí nó tự do. "Nó là nô lệ". Và bạn lấy điều đó để hủy bỏ cơ hội của nó? Hãy cho tôi thấy người nào không phải là nô lệ đi. Kẻ thì nô lệ cho ham muốn nhục dục, kẻ khác cho lòng tham, kẻ khác nữa cho những khát vọng, và tất cả chúng đều nô lệ cho những hy vọng và sợ hãi. Tôi sẽ cho bạn ví dụ về một người rất quyền thế trước kia, người bị nô lệ cho một mụ đàn bà, hay một kẻ giàu có bị nô lệ cho một con ở. Tôi sẽ cho bạn thấy những cậu trai trẻ ở những nhà danh gia vọng tộc nhất lệ thuộc vào một vũ nữ ca kịch. Không một sự nô lệ nào đáng hổ thẹn hơn khi người ta tự chuốc lấy nó.

Vậy thì tại sao phải sợ những kẻ hợm hĩnh ấy? Hãy cho những người nô lệ của bạn thấy một thái độ hài hòa, cao hơn họ mà không kiêu ngạo với họ. Hãy để họ kính trọng bạn thay vì sợ hãi. Có người sẽ nói tôi đang kêu gọi giải phóng nô lệ

và hạ thấp địa vị cao quý của những người chủ nô, chỉ vì tôi nói: "Hãy để họ kính trọng bạn thay vì sợ hãi". "Cái gì vậy?", họ nói. "Phải chăng chúng kính trọng ta như những khách hàng, hay người đánh thức mỗi sáng". **Ai nói thế tức là đã quên mất những thứ đủ với Chúa thì không thể không đủ để đáp ứng nhu cầu của một chủ nô. Một người được kính trọng thì cũng được yêu thương, yêu thương và sợ hãi thì không thể hòa trộn. Vì vậy tôi nghĩ bạn đang làm đúng khi bạn không muốn để họ phải sợ bạn và khi bạn sửa sai cho họ chỉ bằng lời căn dặn của mình. Roi vọt chỉ để huấn luyện cầm thú mà thôi.**

Không phải thứ gì làm ta không hài lòng cũng có hại cho ta. Chính sự nuông chiều bản thân khiến ta trở nên khó kiểm soát giận dữ, trở nên cuồng nộ với bất cứ thứ gì không hợp mắt. Ta tưởng mình là vua chúa. Vì vua chúa thì cũng thường quên mất giới hạn quyền lực của họ và sự yếu kém của kẻ khác, và vì vậy mà trở nên cuồng giận, như thể họ phải chịu những tổn thương thật sự, dù cho với địa vị của họ khó ai động được đến họ. Và họ cũng hoàn toàn hiểu được điều ấy, nhưng trong cơn giận dữ họ vẫn tìm thấy cơ hội mà hành hạ người khác. **Họ tự cho là mình bị tổn hại chỉ để họ có thể làm tổn hại người khác.**

Vậy chắc cũng đủ rồi, vì bạn đâu cần thêm những lời khuyến khích. **Một điều tốt đẹp ở phẩm cách là chúng có thể tự hài lòng với chính chúng và vì vậy mà bền vững cùng thời gian. Còn thói xấu thì thường không kiên định: chúng thay đổi thường xuyên, không phải để tốt hơn mà chỉ vì chúng buộc phải thay đổi.**

Tạm biệt!

Bức thư số 48: Về mấy trò uốn nắn bẻ lái câu chữ trong biện luận và logic!

Bạn thân mến!

Về bức thư bạn gửi tôi trong chuyến ra nước ngoài của bạn *(một bức thư dài như chính chuyến đi ấy)* tôi sẽ phản hồi bạn sau. Tôi cần thời gian một mình để cân nhắc điều gì tôi có thể khuyên bạn. Vì khi hỏi ý kiến của tôi, chính bạn cũng đã dành thời gian suy nghĩ, mà đó mới chỉ là để biết chắc bạn có nên hỏi hay không. Tôi có nhiều hơn những lý do để cân nhắc kỹ lưỡng, vì giải quyết một vấn đề bao giờ cũng tốn nhiều thời gian hơn phát hiện hay tạo ra nó. Và còn đặc biệt hơn trong trường hợp này, khi những điều tôi chú ý khác với bạn. Tôi đang nói như một người từ trường phái Epicurean phải không? *(câu này Seneca mỉa Epicurus, khi trường phái Epicurean cho rằng kết bạn chỉ là để có được hạnh phúc cho mình mà thôi)*

Thực tế, tôi và bạn có chung những quan tâm và những vấn đề. Tôi sẽ không thể là bạn của bạn nếu như có thứ gì liên quan đến cuộc sống của bạn mà không có trong suy nghĩ của tôi. Không một điều tốt đẹp hay khó khăn nào chỉ ảnh hưởng đến một trong hai, chúng ta như thể sống cùng một cuộc đời.

Và thực ra đâu có ai hạnh phúc nếu người đó chỉ sống cho mình, hướng mọi thứ đến lợi ích cá nhân. Nếu bạn muốn sống cho bản thân, bạn phải sống vì người khác. Chính thứ tình cảm này tạo ra sợi dây kết nối loài người, nó thể hiện một quy luật của cuộc đời. Nếu được giữ gìn cẩn thận, nó sẽ đóng góp đáng kể vào việc duy trì một thứ tình nghĩa anh em sâu đậm dựa trên cơ sở tình bạn mà tôi đã nhắc đến ở trên. Vì nếu với người ngoài ta còn hiểu thấu và chia sẻ những cảm xúc con người, thì ta sẽ luôn hướng tới sự đồng nhất với bạn của mình.

Điều đó, bạn thân mến, tôi muốn những kẻ giỏi biện luận dạy cho tôi - điều gì tôi nên làm cho một người bạn, hay cho một kẻ đồng loại trong xã hội; thay vì chỉ cho tôi những cách khác nhau mà từ "bạn" được dùng và có bao nhiêu thứ khác

nhau mà từ "con người" có thể biểu thị. Với tôi, thông thái và ngu ngốc bắt buộc phải ở hai phía đối nghịch: Đâu là phía tôi nên chọn? Con đường nào bạn muốn tôi đi theo? Một người coi tất cả mọi **người** đều là **bạn**; hay một kẻ không đối xử với **bạn** của mình như con **người** *(đoạn này dịch ra tiếng Việt hơi khó, ý Seneca muốn ám chỉ việc sử dụng 2 từ man và friend theo những cách khác nhau)*; một người chỉ kết bạn để phục vụ cho những mục đích của mình; người khác tự làm cho bản thân có ích để phục vụ mục đích của bạn mình - những trò bẻ đôi câu chữ, uốn nắn ngữ nghĩa ấy. **Như thể tôi sẽ không thể nhận thức được mục đích cuối cùng mà tôi nên hay không nên theo đuổi nếu tôi không đủ khả năng thảo ra những lý luận sắc bén và biến những kết luận sai thành tiền đề đúng đắn. Thật đáng hổ thẹn, khi chúng ta, những người trưởng thành, lại đi biến những vấn đề quan trọng nhất cuộc đời thành một trò chơi về logic và ngôn ngữ.**

Chuột là một âm tiết
Mà chuột ăn pho mát
Vậy âm tiết cũng ăn pho mát

Cứ cho là tôi không thể giải quyết được cái tam đoạn luận này đi, liệu có điều gì đáng lo ngại hay không? Ồ, đó sẽ là một vấn đề thực sự khó khăn mà tôi gặp phải nếu tôi không biết cách giải quyết. Tôi phải cực kỳ cẩn thận, vì sẽ có ngày tôi bắt được một âm tiết trong cái bẫy chuột cho mà xem. Và còn kinh dị hơn nữa, pho mát của tôi sẽ bị ăn bởi một cuốn sách.

Nhưng chờ đã, có thể cái này hợp lý hơn:

Chuột là một âm tiết
Nhưng âm tiết thì không ăn pho mát
Vậy nên chuột không ăn pho mát

Thật như trò đùa! Chẳng lẽ mấy thứ này khiến ta phải cau mày mà suy nghĩ? Và chúng là thứ khiến ta nuôi râu? *(triết gia ngày xưa được nhận biết bằng cách nuôi râu)*. Liệu chúng ta có thực sự nghiêm túc khi dạy những thứ này?

Bạn có muốn biết điều gì triết có thể đem lại cho con người? Nó cung cấp hệ thống những lời khuyên! Một người phải đối diện với cái chết, người khác bị đọa đày trong nghèo khổ, người khác nữa lại bị hành hạ bởi của cải vật chất - hoặc của chính anh ta hoặc của những kẻ khác. Người này run sợ trước vận rủi, người kia chỉ muốn trốn thoát khỏi sự giàu sang. Người nọ bị đối xử không công bằng bởi những kẻ đồng loại, người kia bởi Chúa. Vậy mà họ vẫn còn thời gian để chơi mấy trò bẻ chữ ấy? Hãy nhớ rằng ta đâu có dư dả thời gian để bông đùa. Bạn đã được chọn để giúp đỡ những người cần giúp, bạn đã hứa sẽ cứu giúp những người đang vùng vẫy giữa biển khơi - những tù nhân, những kẻ ốm yếu, nghèo hèn, và những người phải đưa đầu lên máy chém. Vậy mà bạn đang lang thang nơi đâu? Bạn đang làm cái gì vậy?

Người mà bạn đang chơi đùa với thực ra lại rất sợ hãi: hãy giúp ông ta. Ông ta đang trong cảnh chờ đợi, hãy phá bỏ cạm bẫy đang kìm chân ổng. Mọi người xung quanh bạn đang giơ tay về phía bạn, khẩn cầu sự giúp đỡ của bạn để cứu cuộc đời họ khỏi suy đồi và thất bại. Bạn là hy vọng, là sự cứu trợ với họ. Họ cầu xin bạn cứu họ khỏi những hoảng loạn, phân tán và lạc lối, họ cần bạn chỉ cho họ thấy ánh sáng của sự thật. **Nói cho họ những nhu cầu cần thiết và thuận theo tự nhiên, và những thứ gì còn lại là thừa thãi; sự dễ dàng và thoải mái của cuộc đời nếu sống thuận theo tự nhiên, nhưng sẽ cay đắng và nặng nhọc thế nào cho những người tin theo dư luận, đám đông thay vì tự nhiên.** Nhưng đầu tiên, dạy thứ gì đó có thể giải phóng và làm khuây khỏa tâm trí họ. Cho tôi thấy tam đoạn luận nào của bạn có thể dẹp đi mong muốn? Hay thậm chí chỉ cần làm giảm bớt chúng. Những thứ ấy không giúp được họ, và đó cũng không phải là điều tồi tệ nhất, dù cho tôi đã mong là vậy. **Chúng thực ra có hại. Tôi sẽ chứng minh rõ ràng cho bạn, nếu bạn muốn, rằng một tâm trí xuất sắc có thể bị**

ảnh hưởng và bị yếu đi trước những cạm bẫy ấy. Đây là những người lính trong trận đối đầu với vận mệnh, và họ được trang bị những gì? Đâu là vũ khí của họ? Tôi thật xấu hổ khi nói đến những điều này.

Đó là cách đưa ta tới những điều tốt đẹp nhất của con người? Qua "nếu thế này" "nếu thế nọ" và lối chơi chữ ngụy biện đầy mờ ám và chả tốt đẹp gì ngay cả cho những người biện hộ *(luật sư)*? Khi bạn trao đổi với một người và chủ tâm gài bẫy anh ta, liệu có gì khác biệt với việc khiến anh ta thua kiện bởi những luồn lách chuyên môn? *(ý chỉ đây là một hành động đáng hổ thẹn khi không dám đối đầu một cách ngay thẳng, mà chỉ dựa vào sự hiểu biết chuyên môn mà khiến người ta thua kiện)* Nhưng cũng giống như cách phán quan có thể bảo vệ những bị cáo ở tình huống ấy, triết sẽ bảo vệ bạn thoát khỏi mấy trò chơi chữ như vậy. Nhờ triết, ta có thể hỏi lại họ: Tại sao các người lại đi xa khỏi lời hứa cao nhất của mình? Nên nhớ triết đã cam kết với ta rằng nó sẽ khiến bản thân ta không bị dao động bởi ánh phản chiếu của vàng bạc nhiều hơn ánh phản chiếu trên một lưỡi gươm, và ta, với một sự kiên định phi thường, có thể vượt trên tất cả những thứ mà người đời mong muốn cũng như sợ sệt. Và giờ các người hạ thấp ta với trò hạ đẳng nhất của ngôn ngữ. Triết đã nói gì?

"Hãy nâng ta lên giữa những vì sao" (trích thơ Virgil)

Đó là điều triết học hứa với ta: rằng với nó ta sẽ sánh ngang với Chúa. Đó là lời mời gọi mà ta đã nhận được, và vì nó mà ta đến. Triết học, hãy giữ lời hứa ấy của mình!

Vậy nên, bạn thân mến, hãy tránh xa nhất có thể khỏi những thách thức và thói biện luận ấy của những kẻ được coi như triết gia. Thật thà, giản dị trong ăn nói mới thích hợp với một con người đức hạnh. Ngay cả khi còn nhiều thời gian, bạn cũng cần dùng chúng một cách tiết kiệm, để có đủ thời gian cho những thứ quan

trọng. Còn thực tại, với chút thời gian ít ỏi còn lại của bạn, thật điên khùng đến mức nào khi đi học những thứ vớ vẩn ấy!

Tạm biệt!

Bức thư số 49: Bàn về ký ức, về sự ngắn ngủi của cuộc đời!

Bạn thân mến!

Khá đúng, bạn của tôi: một người phải thật vô tâm và hời hợt nếu anh ta chỉ nhớ đến bạn của mình khi được gợi nhắc bởi một vài địa điểm thân thuộc. Nhưng chắc chắn có những nơi đặc biệt sẽ khiến ta cảm nhận rõ cảm giác mất mát *(hay thiếu vắng)* của mình, dù tâm trí đã chôn vùi chúng rất sâu, không phải là mang trở lại một ký ức đã biến mất mà như để đánh thức một kỷ niệm đã ngủ quên. Giống như cách niềm thương tiếc người quá cố dù sẽ nguôi ngoai theo thời gian, nhưng thỉnh thoảng lại trỗi dậy bởi hình ảnh vài đứa trẻ nô lệ, hay những bộ quần áo, ngôi nhà, những thứ mà người đã khuất yêu thích.

Và đây, Campania, Naples và quê hương Pompeii của bạn, chúng khiến tôi ước ao bạn có ở đây đến nhường nào. Mọi thứ về bạn như ở trước mắt tôi. Tôi đang sống lại thời điểm chuẩn bị chia tay với bạn. Tôi nhìn thấy bạn chớp chớp mắt, cố kiềm chế cảm xúc của mình *(để ngăn nước mắt rơi)* mà không thể không cảm thấy nó. Như thể tôi mới vừa mất bạn vậy.

Vì chẳng phải ký ức luôn khiến mọi thứ như thể mới đây thôi sao?

Mới đây tôi còn là một cậu bé, ngồi trong nhà của triết gia Sotion; **mới đây tôi bắt đầu tham gia vào các cuộc tranh luận; rồi mới đây thôi tôi dừng hẳn ý muốn tranh biện với họ; và cũng mới đây thôi thôi tôi còn chẳng thể tranh biện nổi nữa.**

Khó có thể diễn tả nổi sự chóng vánh của thời gian - để hiểu được điều ấy một người chỉ cần nhìn lại đời mình. Vì khi ta tập trung vào cuộc sống và những công việc trước mắt, ta không nhận ra thời gian trôi đi một cách êm ả và thầm lặng đến mức nào.

Bạn hỏi lý do là gì? **Tất cả thời gian đã qua đều được lưu giữ cùng một nơi, và ta có thể quan sát tất cả tại cùng một lúc. Tất cả đều đều trôi xuống vực thẳm ký ức**. Bên cạnh đó, không thể có những khoảng cách lớn trong một thứ vốn rất nhỏ *(ý chỉ cả cuộc đời cũng ngắn tí)*. Cả đời ta cũng chỉ như một thời điểm *(nếu so với độ dài của thời gian)*, thậm chí còn nhỏ hơn một thời điểm. Nhưng tự nhiên đã đánh lừa ta với một show diễn cuộc đời mà ta tưởng là dài lắm, đánh dấu một phần của nó như thuở lọt lòng; một phần khác là thời thơ ấu; rồi tuổi trẻ; rồi những năm tháng trung niên; rồi tuổi già. Khá nhiều dấu mốc cho một khoảng thời gian ngắn như vậy!

Chỉ mới đây thôi tôi chia tay bạn, nhưng cái "chỉ mới đây" ấy chiếm một phần lớn đời tôi. **Vậy nên hãy để chúng ta nhớ về sự ngắn ngủi của cuộc đời, và sớm thôi nó sẽ qua đi**. Thời gian chưa bao giờ qua nhanh đến thế, và giờ thì nó khiến tôi kinh ngạc, bởi tôi cảm giác thời điểm của mình đã rất gần, hay bởi tôi bắt đầu để tâm và tính toán đến những khoảng thời gian đã mất trong cuộc đời.

Bởi vậy nên tôi càng khó chịu hơn khi, dù có cẩn trọng đến thế nào trong việc sử dụng thời gian cũng là chưa đủ, vẫn có những người dành thời gian của họ cho những thứ vô giá trị. Cicero đã từng nói gấp đôi cuộc đời vẫn chưa đủ cho ông ấy đọc những dòng thơ trữ tình *(đoạn này mình nghĩ Seneca hiểu ý của Cicero là mỉa hàng tá các ông nhà thơ mơ mộng, chứ mình không nghĩ là Seneca mỉa Cicero, vì ở một vài bức thư khác Seneca dành cho Cicero một sự tôn trọng rất cao)*. Tôi cho mấy người thích tranh biện vào cùng một thể loại, chỉ là họ thậm chí còn điên khùng hơn mà thôi. Mấy ông thi nhân thì rõ ràng phù phiếm, nhưng những nhà logic học thì hay tưởng là họ đạt được thứ gì đó trong đời. Tôi không nói là một người không nên không quan tâm chút nào đến chủ đề ấy, nhưng chỉ nên để ý đến nó - như kiểu một lời hỏi thăm xã giao lúc đi qua cửa nhà, để chắc

chắn rằng chúng ta không bị cuốn theo nó, hay có ý nghĩ rằng có thứ gì đó sâu sắc giá trị trong nó.

Tại sao bạn phải tự làm khổ mình trước những câu hỏi như thế, những thứ ta nên chế nhạo thay vì tìm cách giải quyết? Cắm đầu vào những thứ tỉ mẩn chỉ dành cho những kẻ không có việc gì để làm - cũng giống như khi quân nhân hành quân mà không có mục đích, họ có thể quan tâm đến những chuyện vặt vãnh trên đường. Nhưng khi mà kẻ thù đang ở rất gần, và quân lệnh được thắt chặt, thì nhiệm vụ sẽ được đặt lên trên hết và bắt buộc người ta phải quên đi những trò tiêu khiển khi hòa bình thảnh thơi. Tôi không có thời gian để mò mẫm nghiên cứu về cách uốn nắn câu chữ và luyện tập trí óc mình với chúng, vì:

Chú ý đến đội ngũ, đóng cửa thành
Chỉnh đốn vũ khí, sẵn sàng chiến đấu! (trích thơ Virgil)

Những tiếng la hét xung đột, tiếng binh khí va vào nhau chan chát đang vây lấy tôi; tôi cần dũng cảm để có thể duy trì sự chú ý của mình. Ai cũng sẽ nghĩ tôi điên khùng - và họ đúng - nếu giữa trận chiến, khi ngay cả đàn bà và người già cũng lấy đá để đắp công sự hay để tự mình chống lại kẻ thù, những người trẻ dàn hàng sau cổng thành chờ đợi, thậm chí van xin mệnh lệnh để có thể lao lên giết địch, khi những ngọn giáo của quân địch lao qua tường thành và mặt đất dưới chân ta rung chuyển vì địch đào hầm phía dưới, tôi nên ngồi đó, lười nhác đưa ra câu đố:

Thứ gì bạn không mất, bạn có
Nhưng bạn không mất sừng
Vậy nên bạn có sừng

Và những câu đố điên rồ tương tự.

Nhưng ngay cả giờ đây *(trong thời bình)*, tôi cũng sẽ thật điên khùng trong mắt bạn nếu tôi thực sự dành thời gian cho chúng. Vì thực ra tôi cũng đang trong một trận chiến ngay lúc này. Nhưng nếu như ở một trận chiến thật sự, có những thứ nguy hiểm bên ngoài đe dọa đến tôi - nhưng có bức tường thành ngăn cách tôi và

chúng; ở trận chiến mà tôi đang tham dự, những nguy hiểm chết người lại ngay sát bên tôi. Tôi không có thời gian mà lãng phí vào những thứ vớ vẩn đó: những chuyện hệ trọng hơn đang chờ đợi tôi.

Thứ gì tôi nên làm? **Cái chết đang đến gần, mà cuộc sống thì đang lướt nhanh trước mắt. Dạy tôi thứ gì tôi có thể dùng để đối mặt với chúng. Đừng để tôi chạy trốn khỏi cái chết thêm nữa, và cũng đừng để cuộc sống thoát khỏi tay tôi! Hãy khích lệ tôi đối mặt với những khó khăn, cho tôi sự thanh thản để chấp nhận thứ tôi không thể tránh khỏi**. Giúp tôi nới rộng khoảng thời gian ít ỏi còn lại của mình *(bằng cách chấp nhận và không lo lắng về nó)*.

Dạy tôi rằng những thứ tốt đẹp của cuộc sống không phụ thuộc vào độ dài của nó mà là cách ta sử dụng nó; và hoàn toàn có thể, thậm chí thực tế còn khá phổ biến, có những người sống rất lâu một cuộc đời chả ra một cuộc đời. Nói với tôi trước khi tôi ngủ, "*Có thể bạn sẽ không thức dậy nữa*", và khi tôi thức giấc, "*Có thể bạn sẽ không còn cơ hội nằm lên giường một lần nữa*". Nói với tôi trước khi tôi đi ra ngoài: "*Có thể bạn sẽ không trở về nữa*", và khi tôi trở về, "*Có thể bạn sẽ không còn cơ hội đi ra ngoài nữa*". Bạn đã sai khi nghĩ rằng chỉ cuộc sống trên những con thuyền ngoài khơi là cận kề cái chết. Khoảng cách là không đổi bất cứ nơi đâu bạn đến. Ở ngoài khơi cái chết hiện ra ngay trước mắt bạn, nhưng ở đâu khác thì nó cũng gần như thế mà thôi.

Hãy xua đi những sắc thái ấy trong tôi, và bạn sẽ thấy dễ dàng hơn rất nhiều để dạy tôi những thứ tôi đã chuẩn bị để học. **Tự nhiên tạo ra chúng ta với một khả năng tiếp thu những bài học cuộc sống một cách dễ dàng; nó ban cho ta lý trí, thứ mà, dù cho không hoàn hảo, có thể rèn luyện được để trở nên hoàn hảo. Hãy dạy tôi về công bằng, sự tận tâm, tính cần kiệm, sự vừa phải - cả hai loại vừa phải, một với người khác, và một với chính bản thân mình**. Đừng

kéo tôi đi chệch đường, và và bạn sẽ thấy tôi có thể đến cái đích mình mong muốn một cách dễ dàng. Vì một bài thơ buồn đã viết:

Ngôn ngữ của chân lý thì giản dị và thành thật

Và đó là lý do tại sao ta không nên làm phức tạp ngôn ngữ. Vì không gì có thể kém phù hợp với một tâm trí vĩ đại bằng sự thông minh xảo quyệt đầy mánh khóe ấy.

Tạm biệt!

Bức thư số 50: Tại sao người ta thường thờ ơ với triết, hay lý do khiến việc khởi đầu rèn luyện tâm trí là rất gian nan!

Bạn thân mến!

Vì tôi nhận được thư bạn thường là nhiều tháng sau khi bạn gửi chúng, việc hỏi người đưa thư xem bạn sống thế nào có lẽ không cần thiết - bởi chắc anh ta sẽ cần một trí nhớ tốt lắm để có thể trả lời. Nhưng tôi hy vọng bạn vẫn đang sống theo cách mà tôi có thể biết chắc điều gì đang khiến bạn bận rộn, bất kể bạn có ở đâu chăng nữa.

Vì có điều gì xứng đáng để bạn chú tâm hơn là việc tự hoàn thiện bản thân mình mỗi ngày - vứt bỏ đi một vài thói xấu, và quan trọng hơn là hiểu rằng những thứ bạn tưởng là bất lợi khó khăn trong hoàn cảnh thực ra lại là những yếu khuyết trong chính tâm trí bạn. Vì ta thường có thói quen đổ lỗi cho thời gian hay địa điểm; trong khi những vấn đề ấy sẽ vẫn theo ta bất kể nơi đâu ta đến.

Bạn biết đấy, vợ tôi có nuôi một cô hề, Harpaste, người đã sống phụ thuộc ở trong nhà một thời gian dài để tấu hài (bản thân tôi thì khá dị ứng với mấy trò này. Khi tôi muốn giải trí với những sự ngốc nghếch hài hước, chẳng cần phải nhờ ai - tôi có thể tự cười chính mình). Bà Harpaste ấy một hôm đột ngột mất đi thị giác. Một điều kỳ lạ đến khó tin, nhưng chính xác là như thế: bà ta không biết là bà ta bị

mù, mà thay vào đó hỏi đi hỏi lại gia nhân về những sự thay đổi cách sắp xếp trong nhà, và nói rằng chỗ ở của bà ta luôn thiếu ánh sáng.

Bạn nên biết rằng thứ bạn đang cười trong tình huống của bà chính là thứ xảy ra với tất cả chúng ta. **Không ai nhận ra rằng mình luôn tham lam hoặc hám lợi. Người mù ít nhất còn biết nhờ dẫn đường; còn chúng ta thì cứ lang thang mà không ai hướng dẫn, rồi lại tự biện hộ cho mình: "Tôi không tham vọng. Đây chỉ là cách mà một người phải sống ở La Mã. Tôi không tiêu xài phung phí, chỉ là cuộc sống thành thị đòi hỏi những thứ chi trả ấy. Đó không phải là lỗi của tôi khi tôi để mình bị điều khiển bởi cơn giận, hay tôi chưa có một kế hoạch cụ thể cho đời mình - đó chỉ là cách sống của người trẻ". Tại sao ta lừa dối chính mình? Những vấn đề của ta không ở bên ngoài, chúng nằm trong chính chúng ta, và thậm chí ở chính nơi quan trọng nhất *(tâm trí)*. Lý do khiến việc chữa lành những căn bệnh ấy trở nên rất khó khăn là vì ta thậm chí không nhận ra là mình ốm. Sự yếu đuối của chúng ta là rất trầm trọng. Ngay cả khi chúng ta chấp nhận và bắt đầu quá trình chữa trị, ta sẽ phải tốn bao nhiêu thời gian để loại bỏ những tật xấu ấy? Vậy mà thực ra người ta còn chẳng cả tìm kiếm bác sĩ.**

Và những căn bệnh ấy cũng chẳng phải ở giai đoạn đầu của chúng. Nếu chúng ở giai đoạn ấy, mọi thứ đã dễ dàng. Người bác sĩ chỉ cần chỉ đúng đường, và tâm trí ta, còn minh mẫn và có thể nhận ảnh hưởng tốt, sẽ theo đó mà cải thiện. Vậy nên nếu điều đó là khó khăn để chỉ cho ta cách sống thuận theo tự nhiên, đó là vì ta đã bỏ quên nó quá lâu rồi. Ta ngượng ngùng khi phải học cách làm chủ và rèn luyện tâm trí. Nhưng lạy Chúa, có gì xấu hổ trong việc tìm kiếm sự chỉ dẫn cho một điều tốt đẹp đến như vậy? Vì đâu có hy vọng nào cho một viễn cảnh khác - rằng những sự chỉ dẫn ấy sẽ tự tìm đến với ta. Một người phải tự mình làm việc ấy. Nhưng nó cũng đâu có quá khó khăn, nếu ta sẵn sàng thực hiện ngay lập tức,

như tôi đã nói, bắt đầu định hình và chỉnh đốn tâm trí trước khi những thói xấu đã ăn sâu vào trong nó.

Nhưng ngay cả khi ấy *(khi những thói xấu đã ăn sâu vào tâm trí)*, tôi cũng không hết hy vọng. Từ từ, từng chút một, nỗ lực của ta sẽ vượt qua sự phản kháng ấy. Ngay đến thân sồi còn có thể được dựng thẳng, bất kể nó có cong đến thế nào, rào gậy quanh thân cây rồi uốn lại bởi nhiệt, rồi thậm chí ta có thể uốn nó theo bất cứ dáng nào ta muốn. Vậy thì với tâm trí việc đó dễ dàng hơn đến thế nào, thứ dễ uốn và mềm dẻo hơn bất cứ chất lỏng nào, để nó có được một khuôn mẫu mới? Vì tâm trí có là gì ngoài một lượng khí được dồn nén theo một khuôn mẫu nhất định. Và bạn biết đấy, vì khí nhẹ hơn bất cứ dạng vật chất nào, nó hoàn toàn có thể thích nghi với bất cứ khuôn mẫu nào ta mong muốn có được. *(Lời người dịch: 2000 năm trước, chắc cũng không quá khó hiểu khi người ta chưa biết chút gì đến cấu tạo hình dạng của não bộ. Quan điểm của Seneca ở đây mình tin cũng là quan điểm được nhiều người có học trong thời kỳ ấy chấp nhận)*

Dù đúng là giờ đây đầu óc ta bị chi phối bởi những thói xấu, và tình trạng này đã tồn tại trong một thời gian dài, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn nên từ bỏ hy vọng, bạn của tôi. Không ai vươn tới một tâm trí sáng suốt mà không trải qua giai đoạn ấy. Hầu như luôn là những thói xấu kiểm soát tâm trí trước, và việc học những phẩm cách cũng là để từ bỏ những thói xấu trong đầu ta. Nhưng cũng chính bởi vậy, ta càng nên chú tâm vào quá trình rèn giũa tâm trí; vì một khi ta làm được, những phẩm cách sẽ ở lại mãi mãi cùng ta. **Một người không mất đi phẩm cách sau khi đã có chúng. Với những thói xấu, việc chúng chiếm lấy tâm trí con người là không thuận theo tự nhiên, vậy nên ta có thể từ bỏ và đuổi chúng ra khỏi tâm trí; nhưng thứ gì đã được đặt vào đúng vị trí thì sẽ ở đó một cách chắc chắn. Phẩm cách là thứ con người cần hướng tới, nó thuận theo tự nhiên; còn thói xấu thì ngược lại, nó chỉ độc hại mà thôi.**

Nhưng dù biết chắc rằng khi đã có được phẩm cách ta sẽ không còn phải lo sợ mất nó nữa, thì việc khởi đầu để có được những phẩm cách ấy là gian nan. vì một tâm trí yếu đuối và u tối thì dễ bị lay động và sợ hãi những thứ không quen thuộc với nó. Vì vậy nó cần phải bị cưỡng ép *(trong kỷ luật)* để có thể bắt đầu. Sau đó, thuốc sẽ sớm bớt đắng; vì ngay khi mà tâm trí bắt đầu cải thiện, nó sẽ cho ta niềm vui sướng. Khác với việc một người thường chỉ có thể hưởng kết quả của việc điều trị sau khi sức khỏe đã phục hồi, một liều *(thuốc)* triết thì vừa có tác dụng chữa trị vừa ngọt ngào dễ chịu.

Tạm biệt!

Bức thư số 51: Tại sao nên tránh những thành phố của hưởng thụ và tiệc tùng?

Bạn thân mến!

Mỗi người đều luôn cố sử dụng một cách tốt nhất những gì họ có. Bạn có Etna ở đó, ngọn núi cao và thiêng liêng nhất vùng Sicily - *dù Messala gọi nó là độc nhất, tôi khó có thể kiểm chứng điều đó. Hay đó là Valgius? Tôi nhớ cả hai đều nhắc đến nó trong những tác phẩm của mình*. Nhưng thực ra có rất nhiều nơi chứa những ngọn núi lửa còn hoạt động, và không chỉ ở những nơi cao, dù đúng là chúng thường xảy ra ở đó hơn - *không nghi ngờ gì vì lửa thì thường hướng lên trên*, nhưng ngay dưới đất bằng *(ta vẫn có thể tìm thấy chúng)*. Còn ở đây, tôi tạm hài lòng với thứ tốt đẹp nhất tôi có – Baiae - nơi tôi vừa đi qua, dù mới chỉ vừa đặt chân đến ngày hôm trước! Dù cho nó có những lợi thế nhất định *(do được thiên nhiên ưu ái)*, Baiae là nơi ta cần tránh, vì thói hưởng thụ bê tha đã tràn ngập nơi này và biến nó thành thành phố của tiệc tùng.

"Ông đang nói gì vậy? Chẳng lẽ có nơi nào mà ta phải né tránh?" *(Câu này ám chỉ điều Seneca đang nói ở đây đi ngược lại với tôn chỉ của Stoicism là mọi nơi trên trái đất đều giống nhau, nếu một người có được tâm trí thông suốt và vững*

*vàng. **Đọc lại bức thư số 28**)*. Không, không phải với nghĩa ấy. Mà giống như có những kiểu quần áo thích hợp hơn với những người đức hạnh và thông thái; hay việc ông ta không có vấn đề gì với bất cứ màu sắc nào nhưng vẫn sẽ cho rằng một số là kém phù hợp hơn, đặc biệt với những người ưa chuộng tính giản dị; thì cũng có những địa điểm mà thánh nhân, hay những người đang trên con đường rèn luyện mình để trở nên đức hạnh thông thái, sẽ tránh - vì chúng có ảnh hưởng xấu đến phẩm cách cũng như quá trình trui rèn phẩm cách.

Vì lý do đó, một người đang mong muốn ẩn dật *(để rèn luyện bản thân)* sẽ không chọn Canopus (dù Canopus chính nó không ngăn một người sống cuộc sống giản dị). Ông ta cũng sẽ không chọn Baiae: nó đã trở thành nơi trú ngụ của những thói xấu. Sự bê tha được chấp nhận rộng rãi hơn ở đây, và vì vậy nên nó càng thu hút thêm những thói trụy lạc, như thể đó là một đặc quyền của thành phố.

Chúng ta nên chọn một môi trường lành mạnh, không chỉ cho cơ thể, mà cho cả tâm trí của mình. Cũng giống như việc tôi không muốn ở giữa những nơi thống khổ, tôi không muốn ở giữa những quán rượu buông tuồng. Tại sao tôi cần phải nhìn thấy những kẻ say loạng choạng trên bờ biển, những cuộc chè chén của bọn chủ thuyền, nhức óc với tiếng nhạc sống ở rất gần, và tất cả những thứ khác từ thói hưởng thụ bê tha không những không bị cấm đoán mà còn được thực hiện công khai.

Chúng ta nên cố hết sức để tránh càng xa càng tốt những thói xấu; ta nên làm tâm trí mình vững vàng hơn và giữ nó thật xa khỏi thói hưởng thụ tiện nghi. Hannibal trở nên yếu đuối chỉ với một mùa đông ở đó: ngay cả sự khắc nghiệt của tuyết trên núi An Pơ cũng không thể hạ gục ông ta, vậy mà ông ta đã gục ngã, bị nuông chiều đến ì ạch trong những phòng tắm hơi ở Campania. Dù mạnh mẽ vĩ đại trong chinh chiến, ông ta lại bị đánh bại bởi chính những thói xấu của mình. Chúng ta thực ra cũng đang trong trận chiến của mình, một trận chiến mà thậm chí ta sẽ

không có thời gian nghỉ ngơi. Trước nhất, ta cần phải đối mặt với thói hưởng thụ bê tha, vì như bạn thấy, nó có thể làm gục ngã ngay cả những chiến binh dũng mãnh nhất. Nếu cân nhắc mức độ của những thử thách mà ta chấp nhận đối mặt, ta sẽ nhận ra việc thích chải chuốt ăn diện và thói ẻo lả nhu nhược là không thể chấp nhận. Những phòng tắm nước nóng sang trọng đem lại điều gì cho tôi? Hay phòng tắm hơi, căn phòng với những luồng hơi chỉ để rút cạn sức mạnh của một người? **Hãy để tất cả những giọt mồ hôi của ta chảy xuống vì lao động, vì những công việc có ý nghĩa**.

Nếu ta làm thứ mà Hannibal đã làm, trì hoãn nhiệm vụ, từ bỏ cuộc chiến của mình chỉ để phí sức chiều chuộng cơ thể, tất cả sẽ trách mắng ta, theo một cách mà chính ta sẽ phải thừa nhận là đúng đắn, vì những thời gian lười biếng bị lãng phí ấy. Sẽ nguy hiểm ngay cả cho người chiến thắng, chứ đừng nói người mới chỉ trên con đường tìm kiếm sự chiến thắng mà thôi. Và thực ra ta thậm chí còn có ít quyền được làm điều đó hơn là những chiến binh Carthage: vì với chúng ta nguy hiểm là lớn hơn nếu ta lơ là chểnh mảng, và cũng cần nhiều nỗ lực hơn ngay cả khi ta kiên tâm.

Vận mệnh là đối thủ của tôi trong trận chiến này, nhưng tôi sẽ không khuất phục trước sự sắp đặt của nó, sẽ không để mình bị nó gông xiềng. Thậm chí, tôi sẽ làm thứ còn cần nhiều hơn lòng dũng cảm: tôi sẽ giũ bỏ xiềng xích ấy. Nó sẽ không thể khiến tâm trí tôi suy yếu. Việc đầu hàng trước những thói hưởng thụ bê tha tức là tôi cũng đã đầu hàng trước đau khổ, cực nhọc và nghèo đói. Cả tham vọng và sự giận dữ cũng sẽ cố kiểm soát tôi như vậy *(như thói hưởng thụ bê tha)*. Với tất cả những cảm xúc mạnh mẽ ấy, tôi sẽ bị kéo hết về hướng này đến hướng khác; thậm chí, tôi sẽ bị xé ra trăm mảnh.

Nhưng tự do ở ngay trước mặt ta; đó là phần thưởng xứng đáng cho những nỗ lực của mình. Bạn hỏi nó có ý nghĩa gì? Là điều này: Không là nô lệ của bất cứ thứ

gì hay hoàn cảnh nào – dù cho đó là vì bị ép buộc, hay do vận mệnh sắp đặt. Vận mệnh sẽ phải đối mặt với ta trong một trận chiến cân bằng. Ngày mà ta biết mình ở thế thắng, vận mệnh sẽ không còn có thể áp đặt lên ta nữa. **Khi ta hiểu cái chết là do bản thân lựa chọn và định đoạt, chẳng lẽ ta vẫn phải răm rắp tuân theo vận mệnh của mình?**

Một người nghiêm túc với những suy nghĩ ấy nên chọn một môi trường có lợi cho sự điều độ và một cuộc sống thanh sạch. Quá nhiều tiện nghi sẽ làm yếu tâm trí, và ngay cả một địa điểm có tiếng chắc chắn cũng có những ảnh hưởng nhất định. Loài động vật mà móng được rèn luyện trên môi trường khô cằn có thể đi qua mọi loại địa hình; còn những con chỉ đi trên cỏ thì sẽ nhanh chóng trở nên yếu ớt què quặt. Những người lính thiện chiến dũng cảm nhất là những người đã quen chinh chiến trên những địa hình hiểm trở; còn bọn lính trong thành phố thì chỉ là những tên lười biếng ì ạch mà thôi. Những bàn tay bỏ lưỡi cày xuống và cầm vũ khí lên sẽ có thể chịu đựng mọi gian khổ, trong khi những bàn tay được cắt sửa gọn gàng đẹp đẽ và chăm sóc cẩn thận sẽ bỏ cuộc ngay phút đầu tiên nó chạm phải bùn lầy.

Sự kỷ luật nghiêm ngặt hơn ở một vài địa điểm khiến tâm trí thêm mạnh mẽ và làm cho nó thích ứng với những hoàn cảnh cần nỗ lực. Việc đi đày của Scipio là vinh quang ở Liternum hơn là ở Baiae: một sự sụp đổ vĩ đại không nên có một kết thúc nhạt nhòa nơi mảnh đất ẻo lả ấy. Đúng, Gaius Marius, Gnaeus Pompey, và cả Caesar, những người mà vận mệnh đã lựa chọn để trị vì đế chế La Mã, cũng từng xây những dinh thự cung điện gần Baiae, nhưng họ đặt chúng trên đỉnh đồi, với niềm tin rằng nó sẽ cho họ một điểm thuận lợi để nhìn toàn cảnh cả vùng phía dưới. Hãy nhìn nơi họ chọn, kiến trúc họ xây, và bạn sẽ thấy: chúng không phải là dinh thự để ăn chơi, mà là thành trì.

Liệu bạn có nghĩ rằng Marcus Cato sẽ chọn sống ở đó? Để đếm số đàn bà dâm đãng đàng điếm trên những con tàu lướt qua, số những chiếc thuyền ăn chơi với kiểu dáng khác nhau, màu sắc khác nhau, những cánh hồng trôi nổi trên vùng vũng ven biển? Để nghe tiếng ồn ào của những ban nhạc chơi suốt đêm? Chẳng lẽ ông ta sẽ không chọn ở lại trong cái chỗ núp của mình, nơi được đào bằng tay qua một đêm? Người đàn ông bản lĩnh nào lại không quyết định chọn một người lính thổi kèn chiến trận, thay vì mấy tay chơi nhạc dâm dật kia, để đánh thức giấc ngủ của ông ta?

Tôi nghĩ thế là đủ về Baiae, dù cho lên án chỉ trích những thói xấu nhiều hay thường xuyên thế nào cũng không đủ. Hãy dứt khoát với chúng, bạn của tôi, tôi xin bạn đừng dừng lại và đừng bao giờ tự thỏa mãn, vì chúng là không giới hạn và không có điểm dừng. Nếu có thói xấu nào giày vò trái tim bạn, hãy tìm mọi cách xóa bỏ nó. Nếu bạn không thể làm vậy, hãy dứt bỏ trái tim mình, thứ đã bị thói xấu làm vẩn đục. Trên tất cả, hãy xua đuổi thói hưởng thụ bê tha; coi chúng là kẻ thù tồi tệ nhất của bạn. **Chúng cũng giống những kẻ cướp mà dân Ai Cập gọi là "người tình": chúng ôm ta chỉ để có thể thắt cổ ta.**

Tạm biệt!

Bức thư số 52: Tại sao những căn bệnh của tâm trí lại khó chữa, và đôi dòng về sức mạnh của Triết!

Bạn thân mến!

Điều gì khiến ta đi ngược lại con đường mình đã chọn - đẩy ta trở lại chính nơi mà ta đã cố gắng mới có thể thoát khỏi? Điều gì đã khiến tâm trí ta xao nhãng và không cho phép ta kiên tâm? Chúng ta cứ xoay vần với những dự định khác nhau; không thứ gì ta mong muốn một cách tuyệt đối, dứt khoát và không bao giờ thay đổi. "Nhưng chỉ những kẻ ngờ nghệch", bạn nói, "mới không kiên định, vì không có thứ gì thích hợp với hắn một cách lâu dài". Vậy làm cách nào để ta có thể chấm

dứt sự ngờ nghệch ấy? Và khi nào? Không người nào đủ mạnh để tự mình bơi vào bờ: ai đó phải đưa tay ra trợ giúp, và giải thoát cho anh ta.

Epicurus nói rằng một số người có thể tự thoát khỏi những khó khăn và đến với sự thông tuệ mà không cần giúp đỡ, họ tự tạo ra con đường cho mình. Lời ngợi ca cao nhất của ông ta được dành cho những người như thế, người mà sự thúc đẩy và phát triển đến từ bên trong. Nhưng những kẻ khác cần đến sự giúp đỡ: họ sẽ không thể đến bến bờ nếu không có ai đến đó trước họ, dù cho họ là những người theo đuổi một cách kiên trì. Metrodorus, ông ta nói, là một trong số những người như vậy - những người cũng sở hữu tâm trí xuất sắc, nhưng ở hạng thứ hai. Chúng ta *(tôi và bạn)* không phải hạng thứ nhất; và sẽ thật vinh dự nếu được xếp cùng hạng thứ hai. **Và bạn cũng đừng nhìn xuống trước những người chỉ có thể tìm đến bến bờ an toàn nhờ sự giúp đỡ, vì ngay cái ý chí mong muốn được cứu thoát đã là một điều đáng trân trọng rồi**.

Bên cạnh đó, bạn sẽ thấy có một hạng người nữa, và họ cũng không nên bị coi thường: những người có thể được chỉ dẫn và thúc ép đến với sự thông thái và những đức hạnh tốt đẹp; những người không chỉ cần một hoa tiêu mà cần cả người thuyền trưởng thực sự giúp đỡ họ - bằng khuyến khích, và bằng cả kỷ luật răn đe. Họ là hạng thứ ba. Bạn có muốn một ví dụ cụ thể? Epicurus nói rằng Hermarchus là một người như vậy. Bởi lý do đó, ông ta có một lời chúc mừng nồng nhiệt đến Metrodorus, nhưng một sự ngưỡng mộ nhiều hơn được dành cho Hermarchus. **Vì dù cho cả hai cùng đạt đến bến bờ, người được tôn vinh nhiều hơn là người phải chịu nhiều khó khăn hơn trên chặng đường.**

Thử tưởng tượng hai toà nhà được dựng lên y hệt nhau - cao bằng nhau và đồ sộ như nhau. Một trong số đó đặt trên một nền vững chắc; và công việc tiến triển một cách thuận lợi. Tòa thứ hai, nền của nó rất không ổn định bởi đất mềm và thường di chuyển, cần rất nhiều công sức trước khi nó

trở nên vững vàng. Nếu chỉ nhìn hai toà nhà, ta thấy rõ tài năng và sự hiệu quả của nhóm thợ đầu, nhưng sự nỗ lực cực lớn trước khó khăn của nhóm thợ sau thì hoàn toàn bị che khuất. Tương tự như thế, có những tâm trí rất dễ dàng và không có trở ngại gì trên con đường rèn luyện, trong khi có những tâm trí là thành quả của sự "nhào nặn bằng tay" đầy khó nhọc, như người ta vẫn nói, và phải "dồn hết sức lực" với việc xây dựng nền móng của chúng. Bởi vậy, mặc dù người không gặp khó khăn trở ngại gì trên con đường rèn luyện là thực sự may mắn, người đáng được tôn trọng và ngợi ca hơn lại là người phải vượt qua những thiếu sót tự nhiên của mình, không chỉ để đi theo con đường đến với sự thông thái, mà thậm chí còn phải vật lộn với nó.

Sự bướng bỉnh tự nhiên ấy của tâm trí, thứ đòi hỏi rất nhiều nỗ lực để chỉnh đốn, đã ngấm rất sâu vào trong chúng ta. Đó là chướng ngại vật trên con đường ta đã chọn, và ta sẽ phải đấu tranh với nó, hay nhờ đến sự giúp đỡ. "Từ ai", bạn hỏi, "ai là người tôi sẽ gọi xin trợ giúp? Người thuộc trường phái này? Hay trường phái nọ?". Có lựa chọn khác dành cho bạn: hãy tìm đến cả những người đã khuất, vì họ có thời gian dành cho bạn. Ta đâu nhất thiết cứ phải tìm đến những người đương thời.

Nhưng trong số họ *(những người đương thời),* hãy tránh những người ăn nói liến thoắng, sử dụng tràng giang đại hải ngôn từ, dùng đi dùng lại những câu nói cũ kỹ quen thuộc và trịch thượng như đi diễn thuyết ngay cả trong cuộc sống đời thường. Thay vào đó, hãy tìm những người có thể dạy ta qua hành động và cách sống của họ. Sau khi nói những điều một người nên làm, họ chứng tỏ điều đó bằng cách làm chính xác những điều ấy; khi họ nói một người cần tránh điều gì, bạn sẽ không bắt gặp họ đang làm chính cái điều họ đề cập đến ấy.

Hãy chọn người mà bạn ngưỡng mộ khi bạn thấy họ trong cuộc sống nhiều hơn khi bạn nghe họ. Điều đó không có nghĩa là bạn nên tránh hoàn toàn những người thường xuyên diễn thuyết hay giảng trước đám đông. Tôi không ngăn cấm bạn nghe họ, với điều kiện họ làm điều ấy không phải vì đam mê sự nổi tiếng, mà hoàn toàn vì lợi ích của cả hai bên - người nghe và chính họ. **Vì không có gì đáng hổ thẹn hơn một thứ triết lý khao khát sự tưởng thưởng tôn vinh. Bạn nghĩ thử xem, người bệnh có bao giờ tán dương bác sĩ vì đã chữa bệnh cho mình hay không?**

Hãy duy trì sự tĩnh lặng, hỡi các bạn, và cầu xin sự chữa lành bằng tấm lòng cung kính. Ngay cả khi bạn khóc lên vì cảm động, tôi sẽ chỉ nghe bạn như nghe những người rên rỉ khi bị chạm vào chỗ đau. Bạn muốn chứng minh rằng bạn đang chú tâm, rằng bạn rung động trước ảnh hưởng to lớn của vấn đề? Bạn có thể làm điều đó vào thời điểm thích hợp, tôi sẽ đồng ý để bạn đưa ra nhận xét của mình và khiến những bài giảng trở nên tốt hơn. Học trò của Pythagoras được yêu cầu giữ im lặng trong 5 năm. Chắc bạn không nghĩ, rằng, khi họ được cho phép nói trở lại, những lời ngợi ca tốt đẹp nhất sẽ ngay lập tức được nói ra?
(Đây là cách Seneca cho rằng triết nên được giảng)

Nhưng chẳng phải thật điên khùng khi rời bục giảng một cách dương dương tự đắc chỉ bởi nghe được sự tán thưởng ngợi ca của những kẻ ngờ nghệch hay sao? Làm sao bạn có thể hân hoan khi nghe những lời có cánh từ những kẻ bạn không thể ca ngợi họ ngược lại? Fabianus từng giảng cho đám đông, nhưng họ nghe ông ta với sự kiềm chế. Những lời tán dương ngợi ca cũng thỉnh thoảng rộ lên, nhưng chúng được khơi gợi từ sự quan trọng của chủ đề, chứ tuyệt nhiên không phải để hưởng ứng mấy cái thuật hùng biện theo thị hiếu.

Nên có sự khác biệt giữa những tràng tán dương ở rạp hát và trên bục giảng. Vì sự thanh lịch có thể được thể hiện trong chính những lời tán dương đúng cách.

Nếu chịu khó chú tâm quan sát, bạn sẽ thấy mọi hành động đều rất quan trọng, vì chúng phản ánh phẩm chất và tính cách của chủ thể. Một người có thể lượm lặt những bằng chứng của tính cách từ những phút nhỏ bé nhất của cuộc đời. Một kẻ

dâm dật có thể bị lộ diện bởi cách đi đứng, điệu bộ, thậm chí nhiều khi chỉ là một câu trả lời - hay bởi cách hắn ta sờ đầu bằng 1 ngón tay - hay một cái đảo mắt. Kẻ đểu cáng bị lật mặt bởi tiếng cười; kẻ điên bởi cách hắn biểu lộ cảm xúc trên khuôn mặt và dáng người. Tất cả những thứ đó đều ở ngay trước mắt, mà ta chỉ cần biết cách đọc chúng mà thôi. Và bạn cũng sẽ nhận ra một người thuộc hạng nào nếu để ý cách anh ta ngợi ca kẻ khác và đón nhận những lời ngợi ca.

Những người nghe ở mọi phía đang đưa tay về phía vị triết gia; một đám đông người hâm mộ tụ họp lại trước mặt ông ta: bạn sẽ hiểu điều gì đang xảy ra. Đó không còn là ca ngợi, mà chỉ là sự hưởng ứng hoan nghênh. **Tất cả những sự phô trương ầm ỹ đó nên để dành cho những môn nghệ thuật với tiêu chí làm vừa lòng công chúng; hãy để triết học được chào đón bằng sự tĩnh lặng, đúng với tính chất cao quý tôn nghiêm của nó.**

Đúng là ta cần phải cho phép những người trẻ thể hiện sự bốc đồng của họ, nhưng chỉ nên ở những thời điểm khi hành động của họ bị thúc đẩy bởi một cảm hứng thực sự từ tâm trí, và họ không thể kiềm chế để duy trì sự im lặng. Khi đó, những lời ngợi ca mới thực sự có tác dụng khuyến khích người nghe, và khiến sự nhiệt huyết của tuổi trẻ được truyền vào tâm trí họ. Nhưng hãy để sự thúc đẩy ấy đến từ chính nội dung bài giảng, chứ không phải từ phong cách diễn thuyết. Nếu không thì sự trôi chảy là có hại cho họ *(những người trẻ)*, khiến họ muốn theo đuổi nó thay vì những nội dung quan trọng.

Tôi sẽ hoãn đề tài này, vì nó đòi hỏi một sự bàn luận dài hơn: một người nên giảng triết như thế nào, sự tán thưởng nào ông ta được phép tiếp nhận từ đám đông, và điều gì đám đông nên làm cho người diễn thuyết.

Chắc chắn triết đã mất đi quá nhiều giá trị từ khi nó trở thành đề tài để thu hút đám đông và tìm kiếm lợi nhuận. Nhưng nó hoàn toàn có thể có lại được sự tôn nghiêm của mình, ngay

cả giữa đám đông, nếu người diễn thuyết phải như một thầy tu, chứ không phải kẻ bán rong hám lợi.

Tạm biệt!

Bức thư số 53: Tại sao những căn bệnh của tâm trí lại khó chữa, và đôi dòng về sức mạnh của Triết!

Bạn thân mến!

Tại sao tôi phải che giấu điều này với bạn cơ chứ? Mới đây tôi đã bị thuyết phục để di chuyển bằng thuyền *(đoạn dưới có nói Seneca bị say sóng)*. Biển khá lặng khi chúng tôi khởi hành. Nói cho đúng thì thực ra bầu trời có vẻ âm u lác đác mây, dạng có thể tạo nên một trận mưa hoặc những cơn gió mạnh; nhưng tôi chủ quan cho rằng quãng đường từ quê bạn ở Parthenope đến Puteoli là rất ngắn, nên chúng tôi có thể hoàn thành chuyến đi, ngay cả với sự không chắc chắn và hơi đáng lo ngại ấy của thời tiết. Vậy nên tôi quyết định hướng thẳng đến vùng nước sâu về phía đảo Nesis, tạo nên một hải trình tắt qua những con vịnh nhỏ.

Thời điểm khi đã không còn sự khác biệt nào giữa quay lại hay đi tiếp, mặt biển bỗng trở nên hết cái yên lặng dụ dỗ tôi trước đó. Nó chưa hẳn là một cơn bão, nhưng mặt biển dập dềnh lên xuống thường xuyên với những con sóng liên tục ào tới. Tôi bắt đầu đòi hỏi người lái thuyền cho mình xuống một nơi nào đó gần bờ; ông ta trả lời rằng bờ biển ở đây rất gồ ghề và không có chỗ thả neo, và trong cơn bão thì đất liền lại là thứ ông ta sợ nhất *(mình đoán do các con sóng vào bờ rất mạnh và sẽ làm vỡ nát thuyền. Nên nhớ thời ấy là cách đây 2000 năm và thuyền chắc chắn chỉ làm bằng gỗ đơn sơ mà thôi)*. Nhưng tình trạng của tôi đã quá tệ để có thể sợ nguy hiểm. Tôi bị chứng say sóng dai dẳng cực kỳ khó chịu, thứ mà ngay cả những cơn nôn mửa cũng không khiến nó đỡ hơn. Vậy nên tôi đã thẳng thừng quyết định và bắt ông ta hướng vào bờ, bất kể ông ta sợ điều đó đến thế nào.

Khi chúng tôi đã ở khá gần bờ, tôi không chờ đợi cho mọi thứ được thực hiện theo những gì Virgil đã xếp đặt,

Mũi tàu phải hướng ra biển

hay

Thả neo từ phía đầu tàu

Nhớ đến khả năng của mình (vì tôi vẫn luôn là một người bơi lội giỏi), tôi quăng mình xuống biển như một tay bơi đam mê dòng nước lạnh, trong chiếc áo choàng không tay của mình. Thử tưởng tượng tôi đã phải chịu khổ thế nào khi loạng choạng bò trườn qua trên những tảng đá ngầm với những con sóng lớn xung quanh, cố tìm đường, hay chính xác hơn là dùng hết sức mà tự mở đường cho mình. Lúc ấy tôi mới hiểu những lo sợ mà người lái tàu đã giải thích.

Thật khó có thể tưởng tượng được sự khổ cực của tôi, chỉ vì tôi đã không thể chịu đựng được bản thân mình!

Để tôi nói cho bạn hiểu, lý do Ulysses luôn gặp phải đắm tàu trong mọi hoàn cảnh không phải vì thần biển cả tức giận với ông ta, mà chỉ đơn giản vì những cơn say sóng của ông ta mà thôi. Tôi cũng tương tự, sẽ như mất đến 20 năm cuộc đời để đi bất cứ đâu nếu tôi đi bằng đường biển! *(Ulysses mất 10 năm để hoàn thành hải trình của mình, ý Seneca là ông sẽ phải mất gấp đôi thời gian ấy)*

Khi cuối cùng tôi cũng có thể làm yên cái bụng của mình (bạn biết đấy, những cơn say sóng thì vẫn cứ dai dẳng sau khi lên bờ), và sau khi làm khô cơ thể, **tôi bắt đầu ngẫm lại về cách mà chúng ta thường dễ dàng quên mất những sự không hoàn hảo của mình. Ta quên ngay cả những thiếu sót dễ nhận ra của cơ thể, mà đấy là chúng vẫn thường nhắc nhở ta về sự tồn tại của mình, chứ đừng nói là những thứ không hiển lộ - và thực ra những thứ càng tồi tệ, ta càng khó nhìn thấy hay cảm nhận chúng**. Một cơn rùng mình ớn lạnh có thể đánh lừa một người, nhưng khi mà nó trầm trọng hơn và trở thành một cơn sốt

thực sự, thì ngay cả người khỏe mạnh và giỏi chịu đựng nhất cũng phải thừa nhận rằng anh ta bị ốm. Có cơn đau ở ngón chân, hay cảm giác đau nhói như gai châm ở các đốt; ta giả như không có gì xảy ra, tự nói với bản thân rằng ta vừa mới vặn mắt cá hay mới vừa ráng sức quá mà thôi. Khi ta không chắc chắn, hay cơn bệnh chỉ mới ở giai đoạn đầu, ta sáng chế ra những cái tên bên ngoài cho nó; nhưng khi khi nó bắt đầu làm sưng các mắt cá và khiến hai bàn chân ta sưng vù đến nỗi không biết đâu là bên phải bên trái, thì ta không còn cách nào khác ngoài thừa nhận mình đã bị viêm khớp *(hay gút, tùy bản dịch)*.

Điều đó ngược lại ở những căn bệnh của tâm trí. Với chúng, thứ càng tồi tệ ta lại càng khó nhận ra. Không có gì đáng ngạc nhiên ở đây, bạn của tôi. Khi một người mới thiu thiu, anh ta có cảm nhận đồng với trạng thái nghỉ ngơi ấy và nhiều khi còn biết mình đang đi vào giấc ngủ; nhưng giấc ngủ sâu thì xóa sạch thậm chí cả những giấc mơ, và khiến tâm trí chìm sâu đến mức chúng không còn chút nhận thức nào về chính chúng. Tại sao người ta thường không thừa nhận lỗi lầm của mình? Bởi vì họ vẫn đang chìm sâu trong chúng *(đến nỗi họ mất hoàn toàn ý thức về lỗi lầm ấy)***. Cũng giống như việc những giấc mơ chỉ có thể được kể bởi người tỉnh; việc thừa nhận những yếu điểm của mình là một dấu hiệu của sự phục hồi.**

Vậy nên hãy tự đánh thức bản thân, để ta có thể nhận ra lỗi lầm của mình. Nhưng triết là thứ duy nhất có thể làm được điều đó; thứ duy nhất có thể đánh thức ta khỏi giấc ngủ sâu. Hãy toàn tâm toàn ý với triết. Bạn xứng đáng với nó, và nó với bạn: hãy trân trọng đón nhận mỗi bên. Từ bỏ tất cả những thứ khác, một cách thẳng thắn và cởi mở: không có lý do gì để bạn chỉ tập trung vào triết trong thời giờ rảnh rỗi. Nếu bạn ốm, bạn chắc chắn sẽ nghỉ ngơi và ngừng quan tâm đến những vấn đề lo âu của bản thân. Những lo toan về công việc cũng sẽ được tạm cho sang bên; không một trường hợp biện hộ nào quan trọng đến mức bạn phải

lập tức quay lại hội đồng khi bạn vẫn đang chờ đợi sự phục hồi sức khỏe của mình *(Lucilius là pháp quan thời đó)*. Tất cả nỗ lực của bạn sẽ được dành để chữa lành bệnh sớm nhất có thể.

Vậy, với tâm trí thì sao? Chẳng lẽ bạn sẽ không làm điều tương tự? Hãy vượt qua tất cả những thứ chắn đường bạn, và dành thời gian cho sự trui rèn tâm trí để trở nên thông thái vững vàng. Không ai có thể vươn tới đích ấy mà vẫn còn ôm đồm những việc khác.

Triết học khẳng định sức mạnh của nó. Nó cho ta thời gian; chứ không chấp nhận những gì ta dành cho. Triết là một công việc toàn thời gian, không phải một sở thích; nó là người thầy của ta, và yêu cầu ta có mặt. Alexander đã từng nói với một thành phố nhỏ, nơi đã cố thương thảo với ngài rằng họ sẽ hiến dâng ngài tất cả đất trồng trọt và một nửa vụ mùa họ thu hoạch được: "Mục đích của ta khi đến châu Á không phải để nhận bất cứ món quà nào các ngươi dâng tặng, mà để cho phép các ngươi giữ những thứ mà ta bỏ lại". Triết sẽ nói tương tự với chúng ta, nhưng là trong mọi hoàn cảnh: "Ta sẽ không chấp nhận những khoảng thời gian *(rảnh rỗi)* ngươi có thể sắp xếp cho ta, mà thay vào đó, ta sẽ cho phép ngươi những khoảng thời gian mà ta từ chối".

Hãy dồn toàn bộ tâm trí cho triết. Hãy ngồi bên nó và yêu mến nó, và bạn sẽ vượt trên hầu hết nhân loại. Họ sẽ tụt xa dưới bạn, và Chúa cùng các vị thần sẽ ở gần bạn. Bạn có muốn biết điều khác biệt giữa bạn và họ *(Chúa cùng các vị thần)*? Họ có nhiều thời gian hơn bạn, chỉ vậy thôi. Nhưng trong phạm vi một bức tiểu họa bé nhỏ mà có thể thể hiện được toàn bộ thần thái giống như thật của những sự vật con người vv. thì đó thực sự là dấu hiệu của một nghệ sĩ vĩ đại. Tương tự, với những người thông thái, một đời là đủ, cũng giống như sự vĩnh cửu của Chúa vậy. Thậm chí, có một điểm thánh nhân có thể nói còn vượt trên cả Chúa. Vì với

Chúa, đó là món quà của tự nhiên để Ngài có thể vượt qua mọi sợ hãi; còn thánh nhân ông ta tự ban cho mình điều đó. **Đây là một điều thực sự tuyệt vời: vẫn duy trì những hạn chế của con người nhưng có được sự thanh thản của Chúa**.

Sức mạnh của triết thật khó tin, thứ có thể khiến ta vượt trên mọi may rủi của số phận hay cuộc đời. Không một vũ khí nào có thể đánh bại nó; sự phòng thủ của nó là không có chỗ hở. Khi mà mũi lao của vận mệnh phóng đến, nó hoặc là mở rộng áo choàng nhẹ nhàng gạt chúng sang bên, hoặc là dùng sức mạnh đẩy chúng trở lại với chính kẻ đã phóng ra chúng.

Tạm biệt!

Bức thư số 54: Về một trải nghiệm tập dượt cho cái chết!

Bạn thân mến!

Căn bệnh mãn tính đã nhẹ nhàng với tôi trong một thời gian dài; rồi bất chợt nó tấn công trở lại. “Căn bệnh nào nhỉ?” bạn hỏi - và đó là một câu hỏi hoàn toàn hợp lý, vì bạn biết đấy, đâu có căn bệnh nào mà tôi chưa từng kinh qua. Nhưng có một thứ đặc biệt vẫn luôn đe dọa tôi, và nắm tôi trong lòng bàn tay của nó. Tôi không hiểu tại sao ta phải theo cái tên Hy Lạp *(Seneca cho rằng asthma, tên tiếng Latin của bệnh hen suyễn là đủ thích hợp rồi. Lười tìm lại source quá, nhưng nếu mình đoán k nhầm thì tiếng Latin có sau, vì vậy những từ khó hay hiếm gặp người thời ấy vẫn thường dẫn lại tiếng Hy Lạp)*. Tôi gọi nó là thở thoi thóp, cái tên có vẻ khá hợp.

Nó tấn công ta một cách chớp nhoáng, như cách những cơn gió mạnh *(làm lật thuyền)* ngoài biển khơi; thường chỉ kéo dài trong tầm 1 giờ. Thực ra cũng không quá khó hiểu, vì đâu ai có thể giữ hơi thở cuối cùng trong một thời gian dài! Tôi đã từng trải qua nhiều trận ốm thập tử nhất sinh, nhưng không gì có thể tồi tệ hơn căn bệnh này. Vì tất cả những thứ khác chỉ là ốm đau; còn căn bệnh này lấy đi

hơi thở *(tức là cướp đi sự sống)* của một người. Bởi vậy nên bác sĩ gọi nó là "sự tập dượt cho cái chết": đôi khi những co thắt đạt được thứ nó vẫn thử *(khiến người bệnh tắt thở)*. Bạn có nghĩ tôi mừng vì còn đang ở đây để viết cho bạn, mừng vì tôi đã qua khỏi? Nếu tôi vui mừng vì một sự phục hồi chỉ có tác dụng trong nhất thời, tôi cũng đáng chê cười như một người nghĩ rằng ông ta thắng kiện chỉ vì vụ kiện bị hoãn mà thôi.

Nhưng ngay cả khi tôi phải chịu đựng những cơn co thắt nghẹt thở ấy, tôi vẫn có thể tìm thấy sự thanh thản trong những suy nghĩ phấn chấn và dũng cảm. "Đó là gì?", tôi nói với bản thân mình. "Có phải cái chết đang thử thách ta, hết lần này đến lần khác? Hãy để nó làm điều đó, ta cũng đã từng thách thức nó, từ rất lâu trước đây". "Khi nào?", bạn ngạc nhiên hỏi. Trước khi tôi sinh ra. Cái chết *(về bản chất)* chỉ là sự không tồn tại. Tôi đã biết nó là như thế nào: thứ tồn tại sau khi tôi ra đi cũng sẽ giống thứ tồn tại trước khi tôi xuất hiện. Nếu có gì phải chịu đựng trong việc ấy, thì cũng đã có sự chịu đựng tương tự trước khi ta nhìn thấy ánh sáng của cuộc đời. Nhưng ta đâu có cảm thấy bất kỳ một sự khó chịu không thoải mái nào khi ấy.

Để tôi hỏi bạn điều này: chẳng lẽ bạn sẽ không thừa nhận rằng một người thật điên khùng nếu ông ta nghĩ rằng cái đèn khi bị tắt sẽ tồi tệ hơn khi nó được bật sáng? Chúng ta cũng sẽ bị dập tắt, cũng như đã được bật sáng vậy. Trong khoảng giữa ta cảm nhận được vài thứ; trong khi ở hai bên *(của chiều thời gian)* ta không thể cảm nhận được điều gì. Nếu tôi không lầm, bạn ơi, sai lầm của ta là vì ta nghĩ cái chết đến trong tương lai; trong khi thực tế, nó đến cả trong quá khứ trước đó cũng như trong tương lai sau đó. Bất kỳ dạng tồn tại nào của ta trước khi ta sinh ra, đều đã chết. Vì thực ra đâu có sự khác biệt nào giữa việc chưa thực sự bắt đầu và sau khi đã kết thúc: trong cả hai trường hợp, kết quả đều là sự không tồn tại mà thôi.

Tôi chưa bao giờ ngừng việc tự khuyến khích bản thân bằng những suy nghĩ như thế, tất nhiên là trong im lặng, vì tôi thở còn không nổi. Sau đó, từng chút một, những cơn co thắt nghẹt thở giảm dần, được thay thế bằng những hơi thở nặng nhọc, bắt đầu với việc ngắt quãng, rồi đều đặn dần. Ngay cả khi mà đợt tấn công đã kết thúc, hơi thở của tôi cũng không trở lại tự nhiên; tôi vẫn cảm thấy như có một sự ngập ngừng và chậm trễ trong nó.

Hãy cứ để nó hoành hành như vậy, chừng nào nó còn không động được đến tâm trí tôi. Đây là điều tôi hứa với bạn: tôi sẽ không run sợ khi kết thúc; tôi đã chuẩn bị sẵn sàng cho nó; và đã thôi không còn lên những kế hoạch như thể mình sẽ chắc chắn sống trọn vẹn ngày mai *(ý này Seneca viết rất hình tượng, nên hiểu theo nghĩa là dù vẫn lập kế hoạch nhưng ông sẵn sàng đón nhận cái chết ở bất cứ thời điểm nào, chứ không phải là chỉ tiếp tục sống mà không có kế hoạch gì cụ thể)*.

Người mà ta cần tán dương - và cố học theo - là người có thể tận hưởng cuộc sống mà không sợ phải chết. Vì có phẩm cách nào bên ta khi ta phải đón nhận cái chết vì bị tấn công *(bởi kẻ thù, bởi bệnh tật)*? **Có một phẩm cách ở đó: đúng là ta bị cướp đi cuộc sống của mình, nhưng ta vẫn có thể chủ động đón lấy nó như thể chính ta tạo ra sự ra đi ấy.**

Vì lý do đó, cuộc đời của thánh nhân sẽ không bao giờ kết thúc theo cách như thể bị tước đoạt mất, vì như thế tức là bị đẩy đi khỏi nơi mà ông ta không muốn rời bỏ. Trong khi thánh nhân thì không làm bất cứ điều gì một cách không tự nguyện: ông ta thoát khỏi những áp đặt bằng cách tạo ra sự chủ động cho mình để làm chính những điều mà hoàn cảnh áp đặt ông ta phải làm.

Tạm biệt!

Bức thư số 55: Ẩn dật xa lánh cuộc đời, có chắc đã là điều đáng ngưỡng mộ tán dương!

Bạn thân mến!

Vừa kết thúc một cuộc hành trình trên kiệu, tôi cảm thấy mình mệt mỏi như thể chính tôi đã đi quãng đường ấy chứ không phải ngồi kiệu vậy. Vì thực ra được kiệu đi một thời gian dài cũng là một công việc, có lẽ thậm chí còn khó khăn hơn, vì nó trái với tự nhiên - khi tự nhiên đã ban cho ta đôi chân để đi lại, cũng giống như đôi mắt để nhìn ngắm mọi thứ. Cuộc sống thoải mái trừng phạt ta bằng cách làm cho cơ thể trở nên yếu ớt: sau thời gian dài không làm một việc gì đó, *(dù muốn)* **ta cũng chẳng thể làm lại được nó nữa.**

Tuy nhiên, tôi cảm thấy cần thiết phải cho cơ thể mình một bài luyện tập đàng hoàng, để co giãn những thứ chất lỏng có thể đã cố định trong khí quản, hoặc, nếu vấn đề nằm ở việc hơi thở của tôi đã bị hạn chế bởi một số lý do *(Seneca mới bị lên cơn hen suyễn,* ***xem lại bức số 54****)*, thì sự vận động sẽ khiến nó được kích thích để hoạt động tốt hơn, vì tôi đã từng làm như thế trước đây. Vậy nên dù khá mệt nhưng tôi vẫn tiếp tục cuộc hành trình của mình, men theo đoạn bờ biển rất đẹp giữa Cumae và dinh thự của Servilius Vatia, được cố định một đầu bởi biển và đầu kia ở hồ nước. Nó như một con đường hẹp, khá rắn chắc bởi trận bão mới đây; vì bạn biết đấy, **những ngọn sóng mạnh mẽ và liên tiếp đóng cát lại thành khối, trong khi một giai đoạn dài thời tiết yên ả lại khiến chúng trở nên tơi xốp và dễ vỡ vụn, vì mất đi chính cái độ ẩm cần thiết để đóng kết chúng lại chỉ vì bị ngâm trong nước**.

Như thói quen, tôi bắt đầu nhìn quanh để xem liệu có thể tìm thấy thứ gì đáng để tâm đến hay không. Ánh mắt tôi nhanh chóng hướng về tòa dinh thự của Vatia. Ở đó ông ta hưởng tuổi già - người pháp quan về hưu giàu có. Ông ta nổi tiếng không bởi thứ gì khác ngoài sự thảnh thơi hưu trí của mình, và chỉ vì lý do đó mà

người đời cho rằng ông ta vận may số hưởng. Bởi vì mỗi lần có ai đó bị trừng phạt chỉ vì mối quan hệ bạn bè với Asinius Gallus, hoặc sự thù ghét với Sejanus - hoặc sau này là tình yêu quý ổng, vì làm bạn với Sejanus cũng nguy hiểm tương tự như chống đối ông ta *(đoạn này ý chỉ quyền cao chức trọng, làm bạn với vua như chơi với hổ)* - thì người đời sẽ nói: "Ồ Vatia, ông là người duy nhất biết cách sống". **Nhưng điều ông ta biết là trốn tránh, chứ đâu phải là sống. Có một sự khác biệt lớn giữa một người sống thư nhàn và một người lười nhác vô tích sự**. Thời ổng còn sống, không bao giờ tôi đi qua đây mà không nhìn vào tòa dinh thự mà lẩm bẩm: "Ồ, ở đây nằm khểnh Vatia".

Nhưng thực ra, bạn của tôi, đó là vì triết học quá cao quý - thứ đáng để người ta suy tôn, đến nỗi mà bất cứ thứ gì mang vẻ bề ngoài giống với nó đều sẽ được ca tụng. Vì người đời cứ mặc nhiên cho rằng một người đang sống thư nhàn chỉ vì ông ta chọn cách sống ẩn dật, an yên tự tại, sống cho chính bản thân mình; trong khi thư nhàn thực sự chỉ có thể tìm thấy ở một người thông thái mà thôi. Liệu bạn có tin rằng một nạn nhân của những lo lắng bồn chồn biết cách sống cho bản thân mình? Thực ra ông ta còn không biết thế nào mới là sống. Chỉ có người thông thái mới thực sự biết cách sống cuộc đời mình, và đó là điều tiên quyết. Người phải chạy trốn công việc và ẩn dật rời xa nhân thế; người bị trục xuất bởi những tham vọng của ông ta đã không trở thành hiện thực, và bởi vì ông ta không thể chịu được cảnh phải nhìn thấy người khác thành công giàu có hơn mình; người vì sợ sệt nên đã phải giấu mình, giống như những con vật chậm chạp và nhút nhát - người đó không thể biết cách sống cho bản thân mình, mà chỉ là cho dạ dày, cho thói ăn ngủ, cho những ham muốn dục vọng của ông ta mà thôi.

Đâu phải cứ không sống vì ai khác đã chắc là sống cho chính bản thân mình.

Vậy mà sự kiên định, bám chặt lấy mục đích, dù cho mục đích ấy có là lười nhác ăn không ngồi rồi, vẫn có thể gây ấn tượng mạnh với đám đông nếu một người quyết duy trì nó.

Với tòa dinh thự, thực chẳng có mấy để nói về nó, vì tôi chỉ biết có mặt ngoài, những thứ mà người nào đi qua cũng có thể nhìn thấy. Có hai cái hang động, được làm bằng sức người - chắc phải khá gian nan, vì chúng to như những hội trường lớn. Một thì không bao giờ thấy ánh nắng, còn một thì ánh nắng kéo dài đến tận hoàng hôn. Có một lùm cây tiêu huyền, và một con rạch nhỏ chảy qua nó từ hồ Acheron ra biển, như ở Euripus. Nó có thể cung cấp một nguồn cá dồi dào và đều đặn ngay cả khi được đánh bắt thường xuyên; tuy nhiên, nó không được trưng dụng nhiều, chỉ khi những cơn bão biển khiến ngư dân phải nghỉ ngơi mà thôi.

Nhưng lợi thế lớn nhất của tòa dinh thự là nó ở rất gần Baiae. Nó tránh được sự phiền phức ồn ào của thành phố, nhưng lại có được những tiện nghi ở đấy. Ngay cả tôi cũng nhận ra những thuận tiện đó. Tôi nghĩ dinh thự có thể được sử dụng quanh năm, vì nó nhận được gió tây; thậm chí, nó chắn không cho Baiae đón thứ gió này. Vatia không ngờ nghệch một chút nào trong việc chọn nơi đây cho những tháng ngày lười nhác cuối đời của mình.

Nhưng nơi chốn đâu có đóng góp nhiều cho sự thanh thản của một người. Điều quan trọng là tâm trí, thứ điều tiết mọi hoàn cảnh bên ngoài. Thực tế, có những người thất vọng chán nản trong dinh thự lộng lẫy và tiện nghi nhất, và ngược lại, những người ở nơi hang cùng ngõ hẻm lại có thể hiện ra vô cùng bận rộn vui vẻ. Bởi vậy nên đừng để việc không được ở quê hương mình, Campania, khiến bạn phiền lòng. Nhưng, có thực bạn không ở đấy? Hãy để suy nghĩ của bạn bay đi, hướng về quê hương. Một người có thể trò chuyện với bạn

mình ngay cả khi người đó vắng mặt; thực ra, bạn có thể làm vậy thường xuyên như bạn muốn, và trong thời gian mà bạn còn cảm thấy thích thú. Niềm vui sướng ấy - một niềm vui thực sự - là thứ ta thậm chí có thể tận hưởng nhiều hơn khi ta xa nhau. **Vì người ta thực ra rất chóng chán khi ở gần nhau: khi có thể nói, dạo bộ, làm mọi thứ cùng nhau, họ lại thường chẳng nghĩ hay nhớ gì về nhau hết cả.**

Và đây là lý do ta có thể dễ dàng chấp nhận sự xa cách hơn: thực ra ngay cả khi ở gần, người ta cũng chẳng dành mấy thời gian cho nhau. Nghĩ thử xem: đầu tiên, họ xa cách lúc đêm hôm; thứ hai, mỗi người có những công việc riêng của họ; rồi việc học tập rèn luyện cũng đòi hỏi sự tách biệt, và cả những chuyến tham quan đến các nơi khác. Nếu cộng chúng lại, bạn sẽ thấy khoảng cách xa xôi thực ra không phải là vấn đề quá khác biệt. Cái ta cần là phải luôn nghĩ về bạn mình, vì tâm trí thì không bao giờ vắng mặt, và nó có thể gặp/nhìn thấy người nó muốn mỗi ngày. Vậy nên, hãy học cùng tôi! Ăn tối cùng tôi! Dạo bộ cùng tôi! Không gì có thể cấm cản ta trong suy nghĩ: vì nếu giới hạn ấy là có thực thì cuộc sống của chúng ta chắc sẽ phải buồn chán như trong tu viện.

Ngay lúc này, tôi có thể nhìn thấy bạn, nghe bạn nói, thậm chí ở gần bạn đến nỗi tôi đang phân vân liệu có nên gửi cho bạn những cái ghi chú nho nhỏ thay vì những bức thư.

Tạm biệt!

Bức thư số 56: Về ảnh hưởng của âm thanh và sự ồn ã lên tâm trí!

Bạn thân mến!

Tôi cam đoan với bạn - sự yên tĩnh không quá cần thiết cho những hoạt động tu dưỡng tâm trí như người ta thường nghĩ. Thử tưởng tượng những thứ âm thanh

hỗn tạp đang tra tấn đôi tai tôi, khi giờ đây tôi đang sống ngay trên một nhà tắm công cộng.

Hãy nghĩ đến tất cả những tiếng động khó chịu nhất. Khi một lực sĩ tập luyện, dùng hết sức để di chuyển những quả tạ (hoặc tỏ ra như vậy), tôi nghe thấy tiếng gằn mỗi lần họ thở ra, và sự hổn hển rên xiết tìm lại hơi thở sau mỗi lần tập. Với một vài người lười nhác và dễ dàng thỏa mãn với những bài mát xa thông thường, tôi nghe thấy tiếng những bàn tay vỗ vào vai họ và tiếng động thay đổi khi người ta dùng cùi tay thay vì mu bàn tay. Rồi nếu có một người tập bóng đến và bắt đầu đếm số lần anh ta có thể bắt được, tôi cũng theo từng nhịp đếm với anh ta! Và còn những tiếng cãi cọ - hay một kẻ bị bắt vì tội ăn cắp đồ - hay một anh bạn thích nghe giọng hát của chính mình trong phòng tắm - và những người thích nhảy xuống bể với một tiếng splash rõ to. Nhưng chí ít, họ là những người còn sử dụng giọng nói bình thường của mình. Hãy tưởng tượng một kẻ chuyên nhổ lông thuê với cái chất giọng cao the thé của anh ta, chỉ để thu hút sự chú ý: anh ta sẽ không bao giờ ngừng phát ra âm thanh, trừ khi là đang nhổ lông nách cho một người và làm chính người đó khóc rống lên mà thôi. Rồi thì tiếng rao của những người bán rượu, xúc xích, bánh trái, và tất cả những người bán đồ ăn uống khác, hát lên khúc ca chào mời bằng thứ giọng đặc biệt nhất họ có thể có.

"Chắc ông phải được tạo ra từ sắt thép", bạn nói, "hoặc điếc, để có thể duy trì sự tập trung của mình giữa một loạt những thứ tạp âm hỗn độn ấy! Tại sao ư, còn nhớ Crispus đã bị làm cho tưởng chết đi được chỉ vì những ồn ào huyên náo chúc tụng từ khách khứa của ông ta!". Vậy mà với tôi, thực ra, sự huyên náo ấy cũng chẳng khác gì âm thanh ta nghe được từ một thác nước. Tôi từng nghe rằng có những nhóm người đã phải chuyển nơi ở chỉ vì họ không thể chịu nổi sự ồn ào của những thác nước lớn của sông Nile.

Tôi nghĩ một giọng nói thì khiến tâm trí xao nhãng hơn 1 tiếng ồn; vì nó cuốn hút tâm trí ta, còn tiếng ồn thì chỉ lấp đầy đôi tai ta với sự rung động của nó mà thôi. Trong những tiếng ồn ào xung quanh tôi mà không thể khiến tôi xao nhãng, tôi có thể nhận ra tiếng xe ngựa qua lại, một người thợ mộc đâu đó trong tòa nhà, một người lăn lưỡi cưa gần đó, và một người chỉ cách thổi sáo gần Meta Sudans, thường thì ông ta hét lên thay vì chơi nhạc. Đồng thời, tôi bắt đầu cảm thấy tiếng ồn mà xuất hiện theo đợt thì khó chịu hơn là những tiếng ồn cứ mãi tiếp diễn. Nhưng tôi đã tự khiến bản thân mình quen với những tiếng động đó, đến nỗi tôi có thể thoải mái nghe những tiếng thét chói tai của những người lái tàu nhằm tạo nhịp cho đội chèo. **Bạn thấy không, tôi bắt tâm trí mình tập trung vào chính nó và không để bị phân tâm vào bất cứ thứ gì bên ngoài. Thứ gì đang tạo ra tiếng ồn không quan trọng, miễn là không có sự xáo trộn từ bên trong** - cho đến khi không có sự mâu thuẫn giữa mong muốn và sợ hãi, tham lam không đi ngược với đam mê lạc thú, một thứ chê bai thứ còn lại.

Vì sự tĩnh lặng xung quanh có lợi gì, nếu tâm trạng và cảm xúc của chính ta đang xáo trộn?

"Tất cả mọi thứ đều lắng xuống trong một đêm yên ả" (trích thơ)

Đó như một lời dối trá: không thể có sự yên ả mà không phải đến từ lý trí. Đêm không làm mất đi những lo lắng của ta; thay vào đó, nó phơi bày chúng ra trước mắt, hết nỗi lo này đến nỗi lo khác. Vì ngay cả khi chúng ta ngủ say, những giấc mơ của ta có thể mang theo rối loạn như cuộc sống ban ngày. Chỉ khi tâm trí đạt đến sự vững vàng thông thái, chúng ta mới thực sự có được bình yên.

Thử nghĩ đến một người nóng lòng muốn chìm vào giấc ngủ trong ngôi nhà yên tĩnh. Không một tiếng động nào làm phiền đôi tai: tất cả bọn nô lệ đều nín lặng, và bất cứ ai đến gần ổng đều phải di chuyển bằng cách kiễng chân. Vậy mà ngay cả như thế, ông ta vẫn cứ trằn trọc không yên, xoay hết bên này lại bên kia, ngủ gà ngủ gật từng cơn trong bực

dọc khó chịu, và liên tục phàn nàn về những tiếng động ông ta tưởng như mình nghe thấy. Bạn nghĩ liệu còn điều gì khác có thể là nguyên nhân? Tâm trí ổng không yên: ổng cần phải làm cho nó tĩnh lại, cần chế ngự sự nổi dậy của nó. Bạn đừng nghĩ tâm trí có thể nghỉ ngơi chỉ vì cơ thể được đặt trong một trạng thái thoải mái. Đôi khi sự tĩnh lặng lại ẩn chứa những xáo động mạnh nhất.

Vậy nên ta phải khiến bản thân mình hoạt động và bận rộn với những thứ tốt đẹp có ý nghĩa, vì nếu không ta sẽ dễ dàng thấy mình bị chi phối bởi những lười nhác khó có thể kiểm soát. **Những vị tướng tài, khi thấy quân lính trở nên lười nhác, thường giao việc cho họ và lấp đầy thời gian của họ với những cuộc hành quân: nếu được duy trì bận rộn, họ sẽ không thể tìm thấy thời gian cho những trò nổi loạn phóng đãng bừa bãi mất kỷ luật**. Vì có một điều hiển nhiên là những xấu xa của việc rảnh rỗi lười nhác có thể dễ dàng được chỉnh đốn bằng công việc.

Mặc dù người đời thường nghĩ rằng tôi tìm đến sự nghỉ ngơi vì đã quá chán nản với chính trường và cảm thấy tiếc nuối cho những nỗ lực không thành và không được trân trọng của mình, **nhưng, chính trong cái nghỉ ngơi mà mệt mỏi và lo lắng đã dẫn tôi tới, tôi tìm thấy lại tham vọng của mình, một cách mới mẻ. Thực ra nó chưa từng thực sự mất đi, mà chỉ trở nên mệt mỏi vì mọi thứ đã không đi theo ý muốn. Tương tự với đam mê lạc thú. Nó có vẻ như đã có lúc thuyên giảm; nhưng sau khi ta cam kết một cuộc sống giản dị, nó lại tìm đến quấy rầy ta, để một ngày ta chợt thấy mình, giữa những công việc hàng ngày, tìm đến những tiện nghi lạc thú mà ta mới chỉ rời bỏ chứ chưa thực sự lên án. Thậm chí, thứ gì càng lén lút giấu giếm, ta lại càng muốn chiếm hữu hay thử qua. Vì tất cả những thói xấu công khai thì thường không nghiêm trọng, giống như bệnh tật thì sẽ dễ dàng được điều trị khi người ta đã chẩn đoán đúng và nắm được những tác động của nó. Vậy nên với tham lam, mưu đồ**

tham vọng, và những thói xấu khác của tâm trí: bạn có thể chắc chắn rằng chúng cực kỳ nguy hại khi chúng được ngụy trang dưới hình ảnh một tâm trí khỏe mạnh.

Người đời tưởng ta đang hưởng thư nhàn, nhưng đâu có phải. Vì nếu chúng ta thực sự thư nhàn trong ẩn dật, nếu ta có thể không để ý đến những thứ lộng lẫy bề ngoài, thì, như tôi đã nói, không gì có thể khiến ta xao nhãng. Không một bài nhạc nào kể cả của con người hay của chim chóc có thể làm phiền suy nghĩ của ta, những suy nghĩ thông thái, chắc chắn và vững vàng *(ám chỉ thần thoại Hy Lạp, khi tiếng hát thần thánh - siren - ngăn cản con đường trở về của Ulysses)*. Chỉ có những tâm trí tầm thường dễ xao động, khi chưa thể tập trung vào bên trong, mới bị ảnh hưởng bởi tiếng động hay sự kiện bên ngoài. Có những nỗi sợ bên trong, hay một sắc thái của sự hoảng loạn, khiến nó không thể thoải mái. Virgil đã viết:

Ta của ngày xưa, sẵn sàng chịu đựng tiếng va chạm của những ngọn giáo
Không lay chuyển, ngay cả trước một đoàn bộ binh Hy Lạp dũng mãnh
Mà giờ đây, run sợ trước ngọn gió, và hoảng hốt trước bất cứ tiếng động nào
Run lên bần bật cho cả người thân và số phận nặng nhọc ta phải chịu

Hai câu đầu nói về một người thông thái, người sẽ không bị ảnh hưởng bởi tiếng những ngọn giáo va chạm, hay hàng ngũ lính tinh nhuệ giáp va giáp, tiếng la hét của một thành phố bị vây hãm; trong khi hai câu dưới là về một người thiếu hiểu biết, luôn sợ hãi vì chính những nỗi lo lắng mình tạo ra, tái nhợt trước bất cứ tiếng động nào. Mỗi giọng nói với anh ta cũng giống một tiếng gầm gừ hăm dọa; một cử động nhỏ cũng khiến anh ta hoảng loạn. Chính những hành trang của anh ta khiến anh ta sợ hãi. Hãy chọn bất cứ một người nào được số phận mỉm cười, người có nhiều quyền lực và trách nhiệm, hay có rất nhiều của cải, và bạn sẽ thấy bức tranh về vị anh hùng của Virgil: "sợ hãi cho cả những người đi theo họ và của cải của họ".

Vậy nên bạn có thể chắc chắn rằng tâm trí bạn chỉ thực sự vững vàng bình ổn khi không một tiếng động nào bên ngoài có thể ảnh hưởng đến nó, khi mà không một giọng nói nào có thể khiến bạn phân tâm khỏi bản thân mình, bất kể là vì xu nịnh hay đe dọa hay chỉ là những tiếng động vô nghĩa mà thôi.

"Ông đang lảm nhảm gì thế Seneca? Chẳng phải sẽ dễ dàng hơn nếu ông rời khỏi chốn ấy hay sao?"

Đúng vậy, tôi đồng ý, và vì vậy nên tôi đang thu xếp rời khỏi đây. Tôi chỉ muốn kiểm tra sức mạnh bản thân mình, và cho nó một bài luyện. Nhưng tại sao tôi không thể chịu đựng được nó dài lâu hơn, khi mà Ulysses có thể dễ dàng tìm ra giải pháp cho các bạn đồng hành của ông ta, ngay cả trước bài hát thần thánh ấy! *(Vì Ulysses được biết trước, nên ông ta đã yêu cầu các thủy thủ đeo bông tai, và thúc giục họ trèo thật nhanh để vượt qua được vùng thử thách của tiếng hát mê muội)*.

Tạm biệt!

Bức thư số 57: Về những chấn động tự nhiên của tâm trí mà phẩm cách sẽ không bao giờ có thể giúp ta kiểm soát trọn vẹn!

Bạn thân mến!

Khi rời Baiae để trở lại Naples, tôi đã không còn muốn thử thêm một chuyến hải trình nữa *(xem lại **bức thư 53** để biết thêm chi tiết về cuộc hải trình đầy sóng gió của Seneca trước đó)*. Họ nói có những dấu hiệu của một cơn bão, và tôi đã dễ dàng bị thuyết phục! Nhưng đoạn đường bộ có quá nhiều bùn lầy đến nỗi bạn có thể tưởng tượng tôi thực sự phải bì bõm bơi qua đó. Ngày hôm ấy tôi thực sự phải trải qua một chế độ dành cho vận động viên chuyên nghiệp, khi mà ngay sau vùng bùn lầy ấy là bụi cát của đường hầm Naples. Không gì có thể dài bằng ngục tối

ấy, và không gì tù mù u ám bằng những ngọn đuốc trong đó, thứ chỉ có thể khiến chúng tôi nhìn thấy khoảng không tăm tối trước mặt, chứ không thể nhìn qua nó. Ngay cả khi có một nguồn ánh sáng nào, bụi cát cũng sẽ chặn nó đến với chúng tôi. Bụi cát thực sự là một thứ khó chịu vô cùng, ngay cả khi ở một không gian mở; vậy bạn nghĩ thế nào khi chúng tôi phải chịu đựng cách nó cứ dâng lên cuồn cuộn trong một không gian hẹp bí bách cho việc trao đổi khí, và bám dính trên mặt của chính những người đã khuấy động nó lên? Vậy đó, trên một cung đường, trong cùng một ngày, chúng tôi phải chống lại cả bùn lầy và bụi cát.

Nhưng, sự tăm tối ấy cũng cho tôi một thứ để suy ngẫm. Vì tôi cảm nhận được ảnh hưởng của nó lên tâm trí mình. Dù tôi không sợ hãi, nó vẫn mang lại cho tâm trí một sự thay đổi *(kiểu chấn động nhẹ)* bởi sự mới mẻ và không thoải mái của hoàn cảnh. Giờ tôi sẽ không nói về bản thân mình - vì tôi còn xa mới là một người có thể chịu đựng được những thứ ấy *(ý chỉ thánh nhân, người có thể vững vàng trước mọi hoàn cảnh)*, nhưng là về những người mà số phận đã mất đi sự kiểm soát của nó. Tâm trí ông ta sẽ vẫn bị ảnh hưởng bởi tác động mạnh mẽ từ bên ngoài, và màu da sẽ thay đổi *(ý chỉ mặt tái đi trước nguy hiểm hay những thứ lạ và đột ngột)*.

Vì có những thứ, bạn của tôi, không một phẩm cách nào có thể khiến ta hoàn toàn vượt qua được: tự nhiên có cách để nhắc ngay cả những người như thế về cái chết và sự diệt vong của cuộc đời. Vậy nên ông ta sẽ thay đổi cảm xúc trước những sự kiện đau lòng, rùng mình trước những thảm họa đột ngột, hay đơn giản là cảm thấy thấy chóng mặt khi nhìn xuống từ trên cao. Đó không phải là sợ hãi, mà là phản ứng tự nhiên của con người, thứ lý trí sẽ không bao giờ có thể kiểm soát hoàn toàn. Vậy nên những người cực kỳ dũng cảm và sẵn sàng đổ máu lại thường không dám nhìn cảnh đổ máu của người khác; nhiều khi chính họ tái mặt hay ngất

đi khi phải chăm sóc cho những vết thương mới chưa cầm máu, hay người khác lại có phản ứng tương tự với những vết thương đã lâu còn mưng mủ; và thậm chí có những người có thể chịu đựng cú chém dễ dàng hơn là nhìn thấy lưỡi kiếm.

Vậy nên, như tôi đã nói, thứ mà tôi cảm thấy khi đó không phải là một cảm xúc *(xáo trộn)* mà chỉ là một sự thay đổi. Ngay khi nhìn thấy lại ánh sáng ban ngày, sự thanh thản vững vàng trở lại với tôi một cách tự nhiên mà không cần đắn đo suy nghĩ.

Sau đó tôi bắt đầu cuộc đối thoại với bản thân mình, về sự ngờ nghệch của chúng ta khi sợ thứ này hơn thứ khác, khi mà tất cả chúng đều hướng đến một cái đích duy nhất. Có khác biệt gì nếu một người rơi từ ban công hay rơi từ một vực đá? Nếu xem xét kỹ bạn sẽ thấy không có gì khác biệt. Nhưng dù cả hai đều nguy hiểm như nhau, thì nhiều người vẫn cứ sợ vực đá hơn rất nhiều. **Vì nỗi sợ khiến ta chú ý đến nguyên nhân thay vì kết quả**.

Bạn nghĩ rằng tôi đang nói về tư tưởng Stoicism, những người tin rằng tâm hồn của một người khi bị đè nén bởi một áp lực nặng nề thì khó có thể chịu đựng qua sự kiện ấy, vì không có một lối thoát nào, và sẽ bị tan đi ngay lập tức. Nhưng đó không phải điều tôi đang nhắc đến. Thực ra, tôi nghĩ những người nói điều đó đang phạm sai lầm. Cũng giống như ngọn lửa không thể bị đè nén (vì nó sẽ lan sang hai bên của bất cứ cái gì đè nén nó) và giống như không khí không bị hại bởi một cú đấm, một cú đánh của gậy, thậm chí nó không cả bị tách ra bởi một cú chém, mà chỉ cuốn xung quanh bất cứ thứ gì khuấy động nó, thì tâm trí, thứ được tạo nên phần lớn bởi không khí, cũng không thể bị nắm bắt và phá vỡ trong cơ thể, nhưng bởi sự linh hoạt của chất liệu tạo ra nó mà vượt qua tất cả mọi thứ đè nén lên nó *(2000 năm trước, Seneca cũng như hầu hết những người hiểu biết tri thức thời ấy đều cho rằng bộ não con người chỉ chứa hoàn toàn là không khí mà*

thôi). Như cái cách mà tia sét vươn ra tấn công và phát sáng cả một vùng vẫn tìm thấy đường về điểm xuất phát nhỏ bé, tâm trí cũng vậy, thứ thậm chí linh hoạt hơn cả lửa, nó có thể dễ dàng vượt thoát bất cứ thứ gì đang đè nén cơ thể.

Vậy nên chúng ta cần phải tự hỏi liệu tâm trí *(hay linh hồn)* có là một thứ bất tử. Nhưng ở điểm này, ít nhất, bạn có thể biết chắc: nếu nó có thể tồn tại sau khi cơ thể đã chết, nó không thể bị phá hủy. Vì quy luật tất yếu là không gì có thể hại một thứ bất tử.

Tạm biệt!

Bức thư số 59: Về niềm hạnh phúc thực thụ trong đời, và về những lầm lạc hay thiếu khôn ngoan khiến người ta không thể có được nó!

Bạn thân mến!

Thư bạn đem đến cho tôi một niềm vui lớn - cho phép tôi sử dụng từ ngữ theo cách nói thông thường, chứ không phải theo ngữ nghĩa của chúng theo cách nói Stoic. Vì người trong trường phái Stoicism công nhận rằng niềm vui, sự thỏa mãn - ***pleasure*** - là một thứ gì đó sai trái. Dù thường thì điều đó đúng, nhưng "pleasure" còn được dùng để chỉ một tâm trạng mừng rỡ vui vẻ. Tôi biết rằng nếu nghiêm chỉnh tuân theo trường phái của mình thì việc dùng "pleasure" để chỉ niềm vui sẽ là không thống nhất và có thể mang lại tai tiếng, nhưng niềm vui thực sự - ***joy*** - thực ra chỉ được dùng với những người thông thái, vì nó chỉ trạng thái hưng phấn của tâm trí hướng tới những thứ tốt đẹp thuần khiết và trong chính nó. Dù vậy, trong việc chuyện trò thường ngày chúng ta vẫn nói là ta mừng khôn xiết *(overjoyed)* nếu một người bạn trúng cử những vị trí quan trọng, hay người khác mới cưới vợ và vợ mới hạ sinh, những sự kiện không những không phải nguyên nhân để vui mừng, mà thường khi còn là đầu mối của đau khổ muộn phiền trong tương lai. Trong khi một trong những tính chất của niềm vui thực sự *(joy)* là nó

không bao giờ chấm dứt hay chuyển sang trạng thái ngược lại. Vậy nên khi mà Virgil nói: *"một niềm vui xấu xa của tâm trí"*, thực ra ông ta đang dùng một lối nói kiểu cách, nhưng không chính xác, vì không một niềm vui đích thực nào lại xấu xa. Ông ta chỉ dùng từ đó *(joy)* một cách không chính xác để chỉ một cảm giác thoải mái tiện nghi, và như vậy nhấn mạnh vào nó, vì những người mà ông ta đang nhắc đến đã vui mừng với những thứ có hại cho họ.

Nhưng, tôi không sai khi nói rằng tôi rất vui *(pleasure)* được nhận thư bạn. Vì ngay cả với người không được rèn luyện về tâm trí vẫn có thể cảm thấy vui sướng thực sự *(joy)* trước những thứ cao quý ngay thẳng *(ý chỉ phẩm cách và hành động theo phẩm cách)*, tôi cũng sẽ gọi cảm xúc ấy là *pleasure* mà thôi, bởi vì thứ cảm xúc ấy ở họ khó kiểm soát và sẽ nhanh chóng thay đổi, và bởi nó xuất hiện từ niềm tin vào những thứ không thực sự tốt đẹp hay thường đi đến quá đà.

Nhưng để tôi trở lại với chủ đề chính, và nói cho bạn biết về điều gì ở lá thư của bạn khiến tôi hài lòng: **câu chữ của bạn có sự kiểm soát. Bạn không bị cuốn đi bởi tài năng của mình; bạn không để cho những con chữ tuôn ra nhiều hơn nội dung bạn muốn truyền tải**. Nhiều người bị cuốn vào sự quyến rũ của những câu chữ mượt mà khi viết và vì vậy để chúng tuôn ra một cách lan man và nhiều hơn những gì họ định viết. Điều đó không xảy ra với bạn: **tất cả những gì bạn viết đều chính xác và phù hợp với nội dung**. Bạn chỉ viết đủ, nhưng truyền đạt nhiều hơn thế. Điều đó thể hiện một thứ rất quan trọng: **nó cho thấy tâm trí bạn không chứa thứ gì thừa thãi hay xáo rỗng**.

Tuy nhiên, tôi cũng tìm thấy vài ẩn dụ, không phải những ẩn dụ mới mẻ táo bạo, mà là những ẩn dụ đã từng được sử dụng và công nhận. Tôi thấy những so sánh gợi hình, và nếu có ai nói với ta rằng không nên dùng từ ngữ tượng hình - vì chúng chỉ dành cho thơ ca, tôi nghĩ người đó thậm chí còn chưa cả đọc một ai trong số những tên tuổi xưa - **những người còn viết một cách thuần khiết và**

chưa bị ảnh hưởng bởi cách nghĩ: phải viết làm sao để khiến người đọc trầm trồ. Họ thể hiện quan điểm của mình một cách đơn giản và theo cách tự nhiên của nó. Trong tác phẩm của họ có đầy những hình ảnh so sánh, thứ mà tôi nghĩ cần thiết cho tâm trí, không phải với lý do mà bọn nhà thơ dùng chúng, mà để bổ trợ cho những yếu kém trong việc tiếp nhận của chúng ta và để chủ đề trở nên gần gũi thực tế hơn cho cả người nói và người nghe.

Nhân tiện, tôi đang đọc Sextius, một con người nghiêm nghị sắc sảo. Ông ta viết bằng tiếng Hy Lạp, nhưng những tư tưởng đạo đức thì lại theo hướng La Mã. **Tôi bị ấn tượng bởi hình ảnh ông ấy vẽ ra *(bằng ngôn từ),* của một đội quân diễu hành theo đội ngũ hình vuông, sẵn sàng chiến đấu, khi họ dự đoán rằng kẻ thù có thể tấn công bất cứ hướng nào. "Người thông thái cũng cần làm tương tự", ông ta nói. "Người thông thái cần để phẩm cách bao phủ xung quanh mình, để bất cứ khi nào vấn đề ập tới, 'quân đội' của ông ta cũng sẵn sàng và có thể đánh trả với không chút xáo trộn nào trước mệnh lệnh của thủ lĩnh". Đó là điều ta nhận thấy trong đội quân dưới trướng của những vị tướng vĩ đại, khi lệnh trên đưa ra được thực hiện bởi các đơn vị cùng một lúc với không một sai sót, hàng ngũ được chỉnh đốn một cách khoa học và cho phép tín hiệu từ một người có thể chuyển tải đến kỵ binh và bộ binh cùng một lúc. Chúng ta cần sự chuẩn mực ấy, ông ta nói; thực tế, chúng ta cần nó hơn cả quân đội. Vì trong khi quân lính thường sợ hãi kẻ thù một cách hơi thiếu lý trí, hướng mà họ nghĩ dễ bị tấn công nhất thường lại là hướng an toàn nhất; thì những sự thiếu khôn ngoan lại không có một hướng hay chỗ nào an toàn nào cho ta dựa vào.** Những thứ để sợ hãi ở mọi hướng, từ trên xuống, dưới lên, và từ hai bên sườn, phía trước, phía sau. Run rẩy trước mọi thứ, tâm trí ta không có một sự chuẩn bị nào cả, mà chỉ biết hoảng sợ trước ngay cả những thứ đến để giúp nó. **Nhưng thánh nhân thì được trui rèn để chống lại**

tất cả mọi sự đe dọa; ông ta luôn tỉnh táo, quyết đoán, và sẽ không đầu hàng trước bất cứ một sự tấn công nào, từ nghèo đói, nỗi đau mất mát, tiếng xấu, hay đau khổ. Không nao núng, ông ta sẽ vượt trên chúng, ngay cả khi ở giữa vòng vây.

Còn với chúng ta, rất nhiều thứ có thể trói buộc, hay làm ta mất hết sức mạnh. Ta đã tự ***đắm mình*** trong những thói xấu quá lâu đến nỗi không thể thoát khỏi chúng một cách dễ dàng. Ta không chỉ bị làm cho hư hỏng bởi chúng, mà còn dần ***nhuộm màu*** mình theo chúng. Nhưng thay vì chuyển hết từ cách nói hình tượng này sang cách khác *(những từ như đắm mình, nhuộm màu)*, hãy để tôi chia sẻ với bạn câu hỏi thường quanh quẩn trong đầu tôi.

Tại sao sự thiếu khôn ngoan lại có thể trói chặt ta đến thế? Đầu tiên, bởi vì ta đã không kháng cự một cách dũng cảm; và rồi cũng không cố gắng vượt qua nó bằng tất cả sức mạnh của mình. Thứ hai, bởi vì chúng ta cũng không thực sự tin tưởng những thứ mà thánh nhân đã tìm ra; vậy nên những lời của họ ta không khắc cốt ghi tâm. Chúng ta bỏ ra rất ít công sức cho nhiệm vụ khó khăn ấy. Làm sao một người có thể tích lũy một sức mạnh *(và sự hiểu biết)* đủ lớn để chống lại thói xấu nếu anh ta chỉ học lúc rảnh rỗi hay khoảng thời gian ít ỏi khi anh ta không gắn với chính những thói xấu ấy? Không một ai trong chúng ta đạt đến độ sâu cần thiết. Ta chỉ chạm nửa vời và nghĩ rằng vài ba phút dành cho triết là đủ và thậm chí hơn cả đủ với những người bận rộn như mình.

Một trong những trở ngại lớn nhất là việc ta dễ dàng và nhanh chóng thỏa mãn với chính mình. Nếu tìm thấy ai đó sẵn sàng nói chúng ta là những con người đức hạnh, có phẩm cách, biết lẽ phải và giản dị minh bạch, ta sẵn sàng chấp nhận những thứ đó. Không thỏa mãn với những khen ngợi bình thường, bất cứ một lời nịnh nọt nào, thậm chí đến

mức đáng xấu hổ hướng về ta, ta cũng sẵn sàng chấp nhận như thể đó là sự thật. Khi kẻ khác khăng khăng rằng ta là một trong những người tuyệt vời và thông thái nhất, ta chấp nhận những lời nhận xét có cánh ấy, ngay cả khi ta biết rõ hắn là kẻ thường xuyên dối trá. Ta nuông chiều bản thân đến độ sẵn sàng chấp nhận sự tán dương về những phẩm cách mà ngược lại hoàn toàn với những hành động của mình. Một người được khen là 'từ bi nhất' ngay cả khi anh ta đang khăng khăng đòi hỏi sự trừng phạt cho những kẻ khác, 'rộng lượng nhất' trong khi tham gia vào một cuộc cướp giật, hay 'chừng mực nhất' giữa cuộc tiệc tùng say khướt và trụy lạc. Hậu quả là, ta không có chút mong muốn thay đổi, chỉ bởi đã có niềm tin vào sự xuất sắc và cao quý của mình.

Một lần, khi Alexander có cuộc thân chinh ở Ấn Độ, hồi đó mới chỉ là một bộ lạc man rợ ít biết đến cho cả những vùng lân cận, ngài dính một mũi tên. Đó là khi quân lính của ngài đang bao vây thành phố, và giữa cuộc tuần hành nhằm tìm kiếm điểm yếu nhất của tường thành. Trong một khoảng thời gian dài ngài kiên trì, dự định hoàn thành cuộc tuần hành; nhưng đến khi máu đã ngừng tuôn ra từ vết thương và rìa vết thương đóng vẩy, cơn đau trầm trọng thêm, và ngài bắt đầu mất đi cảm nhận ở chân khi vẫn đang trên ngựa. Bị ép phải xuống ngựa để chăm sóc vết thương, ngài nói: "**Tất cả mọi người thề thốt rằng ta là con của thần Jupiter, nhưng vết thương này chỉ rõ sau cùng ta cũng chỉ là một con người**". Chúng ta cũng nên có thái độ tương tự. Những lời xu nịnh khiến mỗi chúng ta trở thành một kẻ ngốc. Với hiểu biết của mình, hãy để ta nói cho họ: "**Ngươi nói ta khôn ngoan, biết lẽ phải, nhưng ta tự thấy còn rất nhiều thứ mình ham muốn thực ra lại vô dụng, hay nhiều thứ ta ao ước lại có hại cho bản thân mình. Ta không cả biết điểm dừng khi ăn uống, thứ mà ngay lũ động vật cũng có**

thể nhận ra vì cảm nhận no của chúng. Cho đến nay, ta không cả biết sức chứa của chính dạ dày mình".

Giờ tôi sẽ nói cho bạn về cách để nhận ra sự thiếu khôn ngoan của mình. Người thông thái thì luôn tràn đầy sinh khí, vui vẻ và bình thản, không khi nào bị động; ông ta sống trong cùng một trạng thái với Chúa. Giờ xét tình trạng của bản thân mình. **Nếu bạn không bao giờ thất vọng; nếu tâm trí bạn không bị ảnh hưởng bởi bất cứ một hy vọng nào vào tương lai; nếu trạng thái tâm lý của bạn luôn cân bằng và ổn định ngày cũng như đêm, sáng suốt, ngay thẳng và hài lòng với chính nó, thì bạn có thể chắc chắn rằng mình đã đạt tới sự toàn vẹn của đời người. Nhưng nếu bạn cứ cố tìm kiếm vui thú tiện nghi ở mọi nơi và mọi thứ bên ngoài, thì bạn có thể nhận ra mình còn cách xa sự thông tuệ đến mức nào, cũng như cách xa hạnh phúc thực thụ.** Cái vui thuần khiết ấy là mục tiêu của bạn, nhưng bạn đang đi chệch đường: bạn nghĩ rằng bạn sẽ đạt được nó giữa giàu sang và danh vọng; nói cách khác, bạn tìm kiếm niềm vui đích thực giữa những lo toan! Bạn chạy theo những thứ đó vì tưởng rằng chúng sẽ mang lại hạnh phúc và tiện nghi, nhưng thực ra chúng là cội nguồn của đau khổ.

Bạn thấy đấy, ai cũng đang đi tìm niềm vui đích thực, nhưng họ còn không biết thứ đó là gì, để có thể nghĩ họ có thể tìm thấy chúng ở đâu. Có người thử tìm nó trong những bữa tiệc phè phỡn hoan lạc; người khác trong những cuộc bầu cử và sự tung hô của đám đông; người khác từ những cuộc tình; người khác nữa từ việc học và trau dồi những thứ vô giá trị, những thứ không chữa lành thói xấu xa sai trái. Tất cả bọn họ đều bị đánh lừa bởi sự cám dỗ nhất thời và bề mặt, như say sưa, thứ cho họ vài giờ trong trạng thái lâng lâng vui sướng, và khiến họ phải trả giá bằng cả ngày sau đó, hoặc như những sự tán dương, tiếng tung hô của hàng ngàn người, thứ khiến họ chìm trong lo lắng sợ hãi, để có được, và để duy trì.

Vậy nên, hãy nghĩ đến điều này: kết quả của thông tuệ là một niềm vui vĩnh cửu. Tâm trí sáng suốt thì luôn như ở trên tầng trời cao *(không bao giờ bị ảnh hưởng bởi mây bão)*: **mãi mãi thanh thản**. Vậy nên bạn có lý do để mong muốn sự thông tuệ, vì nó sẽ khiến bạn có được thứ niềm vui ấy. **Nhưng chúng chỉ có một cội rễ: khi bạn biết và luôn duy trì được phẩm cách của mình. Một người sẽ không thể có được nó nếu anh ta không dũng cảm, công bằng, và điều độ.**

Bạn nói: "Ý ông là gì? Không phải là những người thiếu khôn ngoan vẫn vui vẻ đó sao?". Không khác cách mà những con sư tử vui mừng khi chúng săn được con mồi. Khi người ta chìm trong rượu chè và hoan lạc; khi thói xấu của họ dài hơn cả đêm dài; khi mà những thoải mái tiện nghi vượt quá giới hạn bắt đầu khiến cơ thể rệu rã; khi đó trong tuyệt vọng họ thét lên những lời thơ của Virgil:

Bạn biết không, giữa những thói vui suy đồi;
Ta sống nốt những đêm cuối cuộc đời (trích thơ Virgil)

Nuông chiều bản thân, những con người bệnh hoạn ấy sống hết đêm này đến đêm khác trong thú hoan lạc, như thể đó thực sự là những đêm cuối đời họ vậy.

Nhưng niềm vui thực sự, thứ có thể được thấy ở Chúa và những ai theo chân Người, thì không có lúc dừng và không có kết thúc. Nó chắc chắn sẽ phải kết thúc một lúc nào đó nếu cội nguồn của nó đến từ bên ngoài. Nhưng không ai có thể ban tặng thứ niềm vui này cho người khác, vậy nên không ai có thể quyết định việc ta có nó hay không. **Thứ mà vận mệnh hay thần may mắn không ban cho, chúng không thể lấy đi của ta**.

Tạm biệt!

Bức thư số 60: Về những mong cầu của người thân cho ta, và về lòng tham vô đáy của con người!

Bạn thân mến!

Tôi thất vọng về bạn, cảm thấy sự khác biệt giữa hai ta, và nó khiến tôi tức giận với bạn. Phải chăng từ thâm tâm bạn vẫn muốn những thứ mà người bảo trợ, người giám hộ, hay thậm chí cả thân mẫu của bạn mong muốn cho bạn? Chẳng lẽ bạn không hiểu rằng hầu hết những điều họ mong cầu cho bạn *(về vật chất)* có hại đến mức nào? Đúng, họ là những người thân gần gũi và yêu thương ta nhất, nhưng những mong cầu của họ lại không có ích gì cho ta hết! Và thực tế là chúng càng trở thành sự thật thì cái hại lại càng lớn hơn. Khi nghiệm lại cuộc đời từ độ tuổi gần đất xa trời này, tôi đã không còn ngạc nhiên khi thấy rằng tất cả những vấn đề vây quanh ta đến từ thuở nhỏ: ta lớn lên giữa những thứ xấu xa mà lại được cầu khẩn bởi chính phụ thân mình. **Cầu cho Chúa nghe thấy những lời cầu nguyện của chính chúng ta, lời cầu nguyện mà không cần thứ gì bên ngoài để có thể được toại nguyện.**

Liệu ta còn phải cầu xin Chúa về những thứ bên ngoài bao lâu nữa đây? Không lẽ đến lúc này ta vẫn không thể tự thỏa mãn những nhu cầu của mình? Khi mà đất đai của ta được gieo trồng đủ để cung cấp cho cả một thành phố, bao lâu nữa? Bao lâu nữa khi cả một dân tộc phải thực hiện nhiệm vụ thu hoạch cho ta? Bao lâu nữa khi mà hàng dãy những con tàu - đến từ nhiều hơn một đại dương - chỉ để cung cấp mọi thứ cho một bữa tối của ta? **Ngay cả một con bò cũng có thể dễ dàng thỏa mãn với một vài mẫu trong cả đồng cỏ rộng lớn; một cái cây là đủ cho một con voi; vậy mà với loài người - nhu cầu của chúng ta vượt qua mọi ranh giới của mặt đất và đại dương.**

Tại sao vậy? Phải chăng tự nhiên cho ta một cái dạ dày không đáy, không bao giờ có thể thỏa mãn, đến nỗi dù cho cả cơ thể này là nhỏ bé so với rất nhiều loài động vật, nhưng ta "thắng" ngay cả những loài to lớn nhất, phàm ăn nhất trên thế giới? Làm ơn khẳng định với tôi rằng đó không phải sự

thật. Vì thực sự có ai không rõ những nhu cầu tự nhiên là nhỏ bé thế nào! Chỉ cần một chút thôi là đã đủ thỏa mãn những nhu cầu ấy. Không, không phải nhu cầu của cơ thể, mà lòng tham vô đáy mới là nguyên nhân khiến ta lao theo những thứ vô độ ấy. Vậy nên hãy coi những kẻ, như Sallust nói - "chỉ chú ý đến dạ dày" - như động vật thay vì con người.

Nhưng, tồi tệ hơn, thậm chí có những kẻ còn không đáng để ta coi như động vật, mà là những xác chết. Một người sống khi người ấy mang lợi ích cho người khác, cho cộng đồng; hay chí ít là cho chính anh ta *(lưu ý ở trường hợp chính một người, Seneca ở đây ý chỉ sự kỷ luật trui rèn phẩm cách đến ... khắc kỷ, chứ không phải những lợi ích thông thường nhé)*. Những kẻ lười biếng chỉ núp trong nhà thì có khác gì đã tự chui vào ngôi mộ và chôn sống mình. Hãy đến và viết trên tường trước cửa nhà họ:

SỐNG MÀ NHƯ ĐÃ CHẾT

BỞI CHÍNH BẢN THÂN HỌ

Tạm biệt!

Bức thư số 61: Làm thế nào để có thể bình thản đón nhận cái chết

Bạn thân mến!

Hãy cùng tôi từ bỏ những mong muốn kỳ vọng trước đây của mình. Lúc này đây tôi đang cố gắng thực hiện điều đó: ở tuổi già, tôi đã thôi theo đuổi những thứ mình mong cầu khi còn trẻ. **Cố gắng duy nhất, suy nghĩ duy nhất của tôi, ngày cũng như đêm, là: đặt dấu chấm hết cho những thói xấu thâm căn cố đế của mình**. Tôi chỉ còn quyết tâm coi một ngày như cả một cuộc đời. Tất nhiên không phải theo nghĩa là tôi cứ cố bám chặt, nắm lấy nó như thể nó là ngày cuối cùng, dù tôi thực sự nghĩ rằng nó hoàn toàn có thể là ngày cuối cùng.

Tôi viết cho bạn bức thư này với cùng một tâm trạng, như thể cái chết chuẩn bị gọi đến tên tôi ngay giữa những dòng này. Tôi đã sẵn sàng; và vì thế mà tôi có thể tiếp tục tận hưởng cuộc sống này, vì tôi không còn hoảng sợ cái ngày ấy sẽ đến trong tương lai.

Trước khi về già, tôi quan tâm về cách sống tốt; nhưng khi đã ở những năm tháng rệu rã này, tôi quan tâm liệu mình có thể bình thản mà ra đi hay không. Nhưng ra đi bình thản là ra đi một cách tự chủ.

Vậy nên, bạn của tôi, hãy cố gắng - không bao giờ làm điều gì trái với ý muốn của bạn. Một điều trở nên bắt buộc nếu bạn chống đối, tự nó sẽ mất đi tính bắt buộc nếu bạn hướng ý muốn của mình theo nó. Đây là điều tôi muốn nói: ai có thể chấp nhận mệnh lệnh một cách vui vẻ có thể tránh được cái cay đắng của sự quy phục - làm những thứ trái với ý mình. Điều khiển mọi người đau khổ không phải là tuân lệnh mà là làm thứ trái với ý muốn của họ.

Vậy nên hãy để ta kiểm soát và làm chủ tâm trí mình theo cách mà bất cứ hoàn cảnh nào đến với ta đều được coi như đúng với ý ta muốn - và đặc biệt là cái chết, ta hãy nghĩ về nó với không một chút đau buồn. **Thực ra ta nên chuẩn bị cho nó thậm chí trước khi ta chuẩn bị cho cuộc sống. Vì đời người thì thường được trang bị đầy đủ, vậy mà ta vẫn cứ tham lam những thứ khác. Ta nghĩ rằng mình thiếu thốn thứ gì đó, và luôn luôn như vậy. Để có đủ trong cuộc sống: không một ngày hay năm nào có thể cho ta, mà chỉ có chính tâm trí mình mà thôi.** Tôi đạt tới cái hiểu rằng đời mình cũng dài đủ rồi. Hoàn toàn hài lòng, tôi đợi chờ cái chết của mình.

Tạm biệt!

Bức thư số 62: Về những lời phàn nàn thiếu thốn thời gian, và về một người bạn đáng ngưỡng mộ!

Bạn thân mến!

Họ dối trá - những người làm như thể áp lực công việc khiến họ không thể tập trung vào việc nghiên cứu và thực hành triết. Đó đều là giả dối, vì chính họ chứ không ai khác cứ tiếp tục ôm đồm chồng chất thêm vào lượng công việc của mình - **nếu họ bận rộn, thì đó là lỗi của chính họ**. Tôi có thời gian, bạn của tôi, tôi luôn có thời gian; và bất cứ nơi đâu tôi đến, tôi hoàn toàn ở đó. Tôi không để công việc cuốn mình đi; tôi chỉ cho chúng mượn bản thân mình mà thôi, và tôi không tìm kiếm thêm lý do để lãng phí thời gian của mình. Ở bất cứ thời điểm nào tôi có thể dừng lại, hay bất kể ở đâu, tôi sàng lọc suy nghĩ và tìm một vài thứ tốt đẹp *(về phẩm cách và tâm trí)* để ngẫm về.

Ngay cả khi dành thời gian cho bạn bè, tôi cũng vẫn có thể là chính mình, bằng cách hạn chế gặp gỡ những người chỉ có quan hệ với mình thông qua vị trí công việc mà thôi. Thay vào đó, tôi chọn cho mình những người bạn thông thái nhất, bất kể họ đang sống ở đâu *(hay thậm chí đã mất)*, bao nhiêu tuổi, và hướng những suy nghĩ của mình đến họ.

Tôi chọn **Demetrius** *(một người theo chủ nghĩa yếm thế, trường phái theo xu hướng đề cao việc từ bỏ gần như toàn bộ sở hữu để chứng minh con người có thể sống cao đẹp mà không cần vật chất)*, một trong những con người đức hạnh và cao đẹp nhất mà tôi từng được biết đến. Tôi từ bỏ quần áo màu huyết dụ *(tức những bộ quần áo sang trọng)* và đàm đạo với ông ta, "ngước nhìn" ông ta, con người với gần như không một mảnh vải che thân. Tại sao tôi không thể "ngước nhìn" ông ta? Khi tôi biết rõ rằng ông ta không thiếu bất cứ một thứ gì trên đời này.

Không ai có thể có tất cả mọi thứ, nhưng có những người có thể coi thường tất cả.

Con đường ngắn nhất đến sự sung túc là qua việc coi thường của cải.

Nhưng người bạn của chúng ta, Demetrius, thậm chí sống không phải như một người đã coi thường mọi thứ, mà như một người đã để lại mọi thứ cho người khác có thể tận hưởng chúng.

Tạm biệt!

Bức thư số 63: Lời chia buồn khi người bạn của bạn qua đời, và thái độ ta nên có với hoàn cảnh đau lòng này!

Bạn thân mến!

Tôi rất tiếc khi nghe tin ông bạn Flaccus của bạn đã qua đời. Nhưng tôi hy vọng bạn đừng quá đau buồn *(đến thê lương)*.

Không mảy may đau buồn? Tôi sẽ không cứng nhắc đến mức đòi hỏi bạn điều đó, dù bản thân mình vẫn nghĩ đó mới là thái độ đúng đắn. Nhưng sự vững vàng ấy của tâm trí chỉ thuộc về một người có thể coi thường vận mệnh và không bị ảnh hưởng bởi bất cứ bất hạnh nào trên đời. **Thậm chí ngay đến như vậy thì ông ta cũng sẽ vẫn cảm thấy một cảm giác đau đớn thoáng qua trong tình cảnh này, nhưng nó chỉ thoáng qua mà thôi. Còn với chúng ta, có thể hiểu cho những giọt nước mắt tiếc thương, nếu không quá nhiều, và nếu sau đó ta có thể kiểm soát lại cảm xúc của mình. Mất đi một người bạn, bạn không nên mắt ráo hoảnh, nhưng cũng không nên chìm đắm trong dòng lệ tiếc thương; bạn nên để nước mắt của mình rơi, nhưng đừng nên biến nó thành rền rĩ đau khổ.**

Liệu những lời ấy có quá khắt khe với bạn? Vậy mà những nhà thơ Hy Lạp vĩ đại nhất cũng chỉ cho phép sự tiếc thương trong một ngày mà thôi. Và ngay cả Niobe, người phải chôn cất 12 đứa con của mình, cũng phải dừng sự thương tiếc sau 10 ngày để tìm thức ăn.

Bạn hỏi vậy sự than khóc tiếc thương xuất phát từ đâu? Cái gì là nguồn gốc của nỗi đau vượt quá giới hạn? Chúng ta cố dùng nước mắt để chứng tỏ nỗi mất mát của mình: không phải là nỗi tiếc thương khiến ta rơi lệ, mà ta đang thể hiện sự tiếc thương của mình cho người khác thấy. Người đời thường đau buồn vì chính họ. Sự ngu ngốc đáng hổ thẹn! Người ta tìm kiếm sự thừa nhận ngay cả trong việc thể hiện nỗi tiếc thương.

"Vậy, phải làm thế nào?", bạn hỏi. "Chẳng lẽ tôi nên vô tình mà quên ngay bạn mình?". Nếu những ký ức về bạn của bạn cũng chỉ kéo dài như nỗi tiếc thương ấy, thì nó thực ra cũng chẳng lâu lắm đâu. Sớm thôi, sẽ đến lúc một điều gì đó bất ngờ khiến sự rạng rỡ trở lại trên mặt bạn với một tiếng cười; khi đó, nỗi đau đớn của bạn sẽ giảm dần, dù nó mạnh đến đâu, và cảm giác mất mát sẽ phai đi. Giờ phút mà bạn thôi không chú ý vào bản thân mình, khuôn mặt đưa đám của bạn sẽ tan đi. **Ngay lúc này bạn đang tập trung vào nỗi tiếc thương của mình, nhưng ngay cả như thế thì nó cũng đang dần mất đi. Nó càng trầm trọng, càng sớm kết thúc.**

Hãy để ta khiến những ký ức về người bạn đã mất là những kỷ niệm đẹp nhất. Nếu suy nghĩ mang đến sự giằn vặt, không ai sẽ cố gắng mà nhớ về nó, tương tự như trường hợp này: chúng ta không tránh khỏi một cảm giác đớn đau khi tên của người bạn ấy được gợi nhắc. Nhưng ngay cả điều đó cũng mang theo một niềm vui của riêng nó. Bạn ta, Attalus, đã từng nói:

"Ký ức về một người bạn đã qua đời cho ta cái niềm vui giống như một trái táo, thứ vừa chát vừa ngọt, hay như vị men của hũ rượu lâu năm. Thời gian sẽ khiến nỗi đau nguôi ngoai, và chỉ có sự ngọt ngào ở lại".

Nếu chúng ta tin vào những lời ấy, tức là

"Nghĩ về những người bạn đang sống như bánh trái hay mật ngọt; trong khi nhớ về những người đã qua đời thì mang một thứ vị hỗn hợp, vừa đắng vừa ngọt. Nhưng ai dám phủ nhận rằng thứ vị đặc biệt ấy, thậm chí nhiều khi đắng nhiều hơn, lại thường là thứ ta mong muốn và hợp vị với mình".

Trải nghiệm của tôi thì khác: với tôi, suy nghĩ về người bạn đã qua đời chỉ có ngọt ngào, và mang đến sự dễ chịu. Vì khi người đó còn sống, tôi trân trọng họ như thể tôi sẽ sớm mất họ; và giờ khi tôi đã mất họ, tôi sống như thể họ vẫn đang ở bên mình.

Vậy nên, bạn ơi, hãy làm điều mà bạn cho là đúng đắn. Đừng hiểu sai thứ mà số mệnh đưa đến cho bạn. **Số mệnh lấy đi của bạn thứ gì đó, nhưng cũng chính nó đã mang đến thứ đó cho đời bạn**.

Vì ta không thể biết chắc ta sẽ còn bạn mình trong bao lâu, hãy để ta thực sự tận hưởng thời gian bên họ. Hãy nghĩ về việc thường khi ta đi những chuyến đi dài ngày và quên mất họ, hay nhiều khi ta không thể gặp họ ngay cả khi sống chung một nơi: ta sẽ hiểu ta đã lỡ mất rất nhiều thời gian bên họ trong khi cả hai còn tồn tại. Nhiều người thường rất vô tâm với bạn bè khi họ còn sống, nhưng đau đớn tiếc thương tột cùng khi bạn họ qua đời. **Ai có thể chấp nhận điều đó - việc phải mất đi một người bạn để có thể yêu thương anh ta**! **Lý do họ thể hiện sự đau đớn tột cùng ấy thực ra là vì họ sợ rằng ai đó sẽ hoài nghi liệu**

họ có thực sự yêu bạn mình. Họ đang tìm kiếm những dấu hiệu của tình cảm họ dành cho bạn bè, khi điều đó đã chẳng còn cần thiết.

Nếu ta có những người bạn khác, ta thực sự đã không đánh giá họ cao và không trân trọng họ nếu không thể tìm thấy nơi họ một sự an ủi về việc mất đi người bạn của mình. Nếu, ngược lại, ta không còn bất cứ một ai khác ngoài người đã mất, thì thực ra ta đã tự làm tổn thương bản thân mình, còn hơn cả điều số mệnh đã làm với ta qua việc lấy đi người bạn duy nhất ấy: số mệnh chỉ lấy đi một, nhưng ta lấy đi của bản thân tất cả, chỉ vì ta đã không biết kết thêm bạn bè. **Hơn thế nữa, ai không thể làm bạn với hơn 1 người thì thực ra cũng không yêu quý gì nhiều người bạn duy nhất ấy**. Nếu một người mất đi cái áo duy nhất khóc lóc và than vãn, thay vì nhìn quanh và tìm kiếm một thứ gì đó để khoác lên người và làm ấm cơ thể, liệu bạn sẽ không nghĩ anh ta ngu ngốc? Người bạn yêu quý qua đời: tìm một người khác để yêu thương. Thay thế một người bạn thì tốt hơn là khóc lóc.

Tôi biết rằng điều tôi sắp sửa nói là một câu hay đến nỗi nó đã trở nên nhàm, nhưng tôi sẽ vẫn nhắc lại nó.

Thời gian là liều thuốc chữa lành một tiếc thương -

ngay cả khi bạn chưa muốn nó lành. **Một người sẽ đến lúc cảm thấy mệt mỏi vì tiếc thương - nhưng một người biết suy nghĩ nên cảm thấy xấu hổ khi phải dùng đến thời gian như liều thuốc cho mình**. Bạn nên tự mình chấm dứt sự tiếc thương, thay vì để nó rời bỏ bạn. Và thực ra bạn nên chấm dứt nó ngay khi có thể, vì đằng nào thì bạn cũng sẽ không thể cứ thương tiếc mãi, ngay cả khi bạn muốn.

Người xưa đã từng ra quy định: một năm là thời hạn cho sự tiếc thương của những người đàn bà khốn khổ, không phải là để khuyến khích họ dùng trọn thời gian ấy, mà là để họ không bao giờ đi quá giới hạn ấy. Với những người đàn ông thì không

có thời hạn quy định, vì không một khoảng thời gian nào là đúng đắn. Nhưng ngay cả với những người đàn bà yếu đuối và bất hạnh nhất, tính cả những người khó có thể rời bỏ quan tài - mà ta phải kéo họ ra - trong họ tôi cũng thách bạn tìm được một người mà nước mắt kéo dài đến cả tháng.

Không gì dễ gợi lên sự hằn học của người ngoài bằng nỗi tiếc thương kéo dài. Khi mới xuất hiện, nó khơi dậy sự đồng cảm và người ta được thăm hỏi bởi những lời chia buồn; nhưng khi đã dai dẳng, nó chỉ khiến người ngoài đàm tiếu mà thôi. Và đúng là nên thế, vì nếu nó kéo dài thì chỉ có thể hoặc là điên khùng hoặc là giả tạo.

Đúng, chính tôi là người đang viết những dòng này cho bạn - tôi, người đã gần như suy sụp khi nghe tin người bạn thân thiết Annaeus Serenus qua đời, và có thể là ví dụ điển hình nhất của việc bị đánh bại bởi tiếc thương. Nhưng giờ đây khi ngẫm lại, tôi thực lòng phê bình thái độ và cảm xúc của mình. **Tôi hiểu rằng lý do chính khiến tôi tiếc thương là vì tôi đã chưa bao giờ nghĩ rằng ông ta có thể chết trước mình. Tôi đã chủ quan với cái sự thực rằng ông ta trẻ hơn mình rất nhiều. Như thể ngày sinh của ta sẽ quyết định số phận vậy!**

Vậy nên hãy để ta nhớ rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, đối với ta cũng như đối với những người ta yêu mến. Tôi cần phải nói với bản thân mình khi ấy, "**Bạn thân Serenus trẻ hơn ta, nhưng có gì khác biệt? Ông ta hoàn toàn có thể chết trước ta**". Bởi tôi không làm vậy, vận mệnh đã tấn công tôi một cách đột ngột không chuẩn bị. **Giờ tôi sẽ luôn ghi nhớ rằng không chỉ mọi người và mọi thứ đều sẽ phải chết, mà cả việc cái chết đến lúc nào không ai định đoạt được. Nó có thể xảy ra bất cứ lúc nào, ngay cả chính ngày hôm nay.**

Vậy nên, bạn thân mến, hãy để ta suy ngẫm rằng chúng ta rồi sẽ sớm đi đến nơi mà những người thân người bạn *(mà ta đang thực lòng tiếc thương khi mất họ)* đã đi đến. Và có thể điều cổ tích mà những người thông thái đã đưa ra là đúng:

có một nơi sẽ thu nhận chúng ta. Nếu thế, thì những người ta cho rằng đã chết thực ra chỉ là đến đó trước mà thôi.

Tạm biệt!

Bức thư số 64: Về giá trị của triết, và về những thứ thế hệ chúng ta hay sau này có thể tiếp tục tiếp nối con đường thiêng liêng ấy!

Bạn thân mến!

Ngày hôm qua bạn ở đây với chúng tôi. Bạn có lý do chính đáng để phàn nàn nếu chỉ có duy nhất ngày hôm qua. Nhưng vì vậy nên tôi mới nói là "chúng tôi", vì với tôi, bạn luôn ở cạnh bên mình. Vài người bạn đến thăm, và nhà tôi lại nhộn nhịp hơn bởi những làn khói bếp (không giống những cột khói cuồn cuộn từ căn bếp của những kẻ nhà giàu, thứ khiến đội cứu hỏa cũng phải lo lắng, mà chỉ là một ngọn lửa đủ để khiến người ngoài nhìn vào sẽ biết trong nhà có khách). Chúng tôi nói đủ thứ chuyện, như thể trong một bữa tiệc tối, không cố tìm ra kết luận trong bất cứ một đề tài nào mà chuyển từ chủ đề này sang chủ đề khác một cách tự nhiên.

Sau đó là tiết mục đọc sách. Cuốn sách được chọn là tác phẩm của Quintus Sextius - một người đáng kính, bạn có thể chắc chắn như vậy, một Stoic, ngay cả khi ông ta từ chối thừa nhận điều ấy. Ơn Chúa, hãy nhìn sự mạnh mẽ, và sáng suốt trong tinh thần của ông ấy! **Đó không phải là thứ bạn có thể thấy ở bất cứ một triết gia nào. Nhiều người trong số họ rất nổi tiếng, nhưng tác phẩm viết ra lại vô cùng khô khan, không có sức sống. Họ đưa ra quan điểm, tranh luận các vấn đề, và thậm chí nhiều khi uốn nắn câu chữ, nhưng không bao giờ họ có thể kích thích tinh thần, vì chính họ không có sức sống**. Khi bạn đọc Sextius, bạn sẽ thấy: "Ông ta linh hoạt, mạnh mẽ, tự do, ông ta vượt trên nhân thế, và luôn khiến tâm trí ta tràn đầy cảm hứng".

Cho phép tôi nói rõ hơn những cảm nhận của tâm trí mình khi đọc tác phẩm của Sextius: **tôi nóng lòng được đối mặt với tất cả những cú đòn của số mệnh, để có thể hét lên: "Tại sao khiến ta chờ đợi, hỡi số mệnh? Hãy làm tất cả những điều ngươi có thể làm! Nhìn xem, ta đã sẵn sàng!".** Tôi mang theo mình thái độ của một người tìm kiếm thử thách, để chứng tỏ sự vững vàng, để thể hiện sự dũng cảm của bản thân:

Giữa bầy thú thân thiện, chàng cầu mong có thể đối mặt
Với con lợn rừng hung dữ, hay con sư tử ngăm ngăm oai hùng
đến từ đỉnh núi kia (trích thơ Virgil)

Tôi nóng lòng có thứ gì đó để đánh bại - thứ gì tôi có thể chịu đựng như một phần của sự trui rèn. Bởi đó là một phẩm chất khác của Sextius: **ông ta sẽ cho bạn thấy sự huy hoàng cao quý của hạnh phúc thực sự, nhưng không lấy đi của bạn hy vọng đạt được nó. Bạn sẽ nhận ra rằng nó rất xa bạn, nhưng đồng thời biết rằng nếu muốn chính mình cũng có thể có được.**

Phẩm cách cũng có những tính chất tương tự, bạn ngưỡng mộ chúng, nhưng có thể hy vọng có được chúng. Với tôi, ít nhất, suy nghĩ về sự thông tuệ chiếm lĩnh phần lớn thời gian của tôi. Tôi ngắm nhìn nó với vẻ ngạc nhiên và chút ngỡ ngàng, như cách thỉnh thoảng tôi vẫn nhìn lên trời, cảm giác như thể đó là lần đầu tiên vậy.

Bởi vậy tôi luôn trân quý, thậm chí tôn sùng những thành quả của triết và những người đã tìm ra chúng; và tôi sung sướng được thừa hưởng chúng từ lớp người đi trước. Mọi thứ họ tổng hợp được, hay tự phát hiện ra, đều là cho tôi! Nhưng hãy để ta làm thứ mà một người đứng đầu gia đình làm: hãy để ta đóng góp thêm vào cái khối tài sản ấy. Hãy để nó trở nên lớn hơn khi ta truyền lại cho thế hệ sau. Rất nhiều thứ còn phải làm, và luôn là thế: không gì cản trở, ngay cả ngàn thế hệ đi sau, có thể tiếp tục cống hiến và mở rộng nó.

Nhưng ngay cả nếu cha ông ta đã tìm ra mọi thứ, đây là điều sẽ luôn mới mẻ: tiếp nhận những thành quả ấy, áp dụng chúng, nhằm đạt đến cái hiểu và có thể sắp xếp chúng. Ví như có vài loại thuốc được truyền lại cho ta để chữa mắt. Ta không cần tìm loại thuốc mỡ nào khác, nhưng ta vẫn phải dùng chúng đúng loại đúng liều lượng cho từng bệnh và từng hoàn cảnh. Một thứ có thể điều trị viêm mắt, thứ khác làm bớt sưng mí mắt, thứ khác nữa chữa việc chảy nước mắt, thứ nữa cải thiện khả năng nhìn. Nhưng chúng sẽ chỉ mang lại hiệu quả khi bạn làm phần việc của bạn - trộn bột và chọn thời điểm và phương pháp cho đúng với từng người. Đơn thuốc cho tâm trí cũng được phát hiện bởi cha ông; vậy nên công việc của ta là tìm hiểu khi nào và làm thế nào để áp dụng chúng. Cha ông ta đã đạt được rất nhiều thành quả, nhưng công việc của họ chưa hoàn thành.

Nhưng không phải vì thế mà ta thôi ngưỡng mộ họ. Ngược lại, ta còn nên coi họ như những vị chúa của mình. **Tại sao tôi không nên giữ hình ảnh những con người vĩ đại bên cạnh mình, để khích lệ tâm trí tôi, và thậm chí kỷ niệm sinh nhật họ? Tại sao tôi không nên tiếp tục thể hiện sự tôn kính với họ, như sự tôn kính tôi có với thầy cô của mình. Tôi nợ họ, những người giáo viên của nhân loại, cội nguồn của rất nhiều thứ tốt đẹp.**

Nếu tôi tình cờ gặp một người pháp quan, tôi sẽ thể hiện sự tôn kính với ông ta theo cách thông thường: xuống ngựa, ngả mũ, nhường đường. Vậy, chẳng lẽ tôi sẽ không thể hiện sự tôn kính tương tự khi nghe đến tên Marcus Cato? Laelius người thông thái? Socrates hay Plato? Zeno hay Cleanthes? Tôi thực lòng kính trọng họ: khi những cái tên ấy được nhắc đến, tôi sẽ luôn cúi mình kính cẩn.

Tạm biệt!

Bức thư số 65: Về căn nguyên và khởi nguồn của vạn vật!

Bạn thân mến!

Ngày hôm qua tôi sống cùng căn bệnh của mình *(bệnh hen suyễn, Seneca viết về nó trong **bức thư số 54**)*: nó chiếm ưu thế buổi sáng, nhưng để tôi thảnh thơi vào buổi chiều. Đầu tiên tôi thử tự kiểm soát nhịp thở của mình với một chút đọc; và khi cảm thấy có thể chịu đựng được, tôi quyết định đòi hỏi nhiều hơn, hay là cố gắng giành lại khoảng thời gian đã mất. Tôi viết một chút; thực ra, tôi đã viết chăm chú hơn mọi khi, vì đang đối mặt với một chủ đề khá khó khăn và không muốn để mình bị đánh bại. Cuối cùng vài người bạn đến thăm, và họ quyết ngăn tôi khỏi công việc, như đối xử với một người bệnh cứng đầu ngang ngược. Kết quả là cuộc trò chuyện thay thế bút sách, và trong đó có một chủ đề chưa ngã ngũ mà tôi muốn chia sẻ với bạn. Chúng tôi muốn bạn làm giám khảo.

Có thể nó phức tạp hơn bạn nghĩ: vấn đề được chia làm 3 phần nhỏ như sau. Như bạn biết đấy, những người trong trường phái Stoicism chúng tôi cho rằng trong thế giới tự nhiên có hai thứ mà từ đó mọi thứ khác được sinh ra: căn nguyên và vật chất. Vật chất thì không có sự sống, trơ ra, là thứ chấp nhận mọi khả năng, nhưng sẽ duy trì sự không hoạt động nếu không có ai tác động vào nó. Nhưng căn nguyên, hay nói cách khác, ý thức hoặc lý trí, đẽo gọt, đưa vật chất vào khuôn mẫu và biến chúng thành thứ gì nó muốn, từ các hoạt động hay sự kết hợp khác nhau. Vậy nên với bất cứ thứ gì tồn tại trên đời, sẽ phải có ***thứ mà từ đó nó được làm ra*** và ***thứ là tác nhân khiến nó được làm ra***. Cái đầu tiên là vật chất, cái sau là căn nguyên.

Mỗi kỹ năng thực ra đều là một sự sao chép từ thiên nhiên; vậy nên ta có thể áp dụng thuyết tôi vừa trình bày một cách tổng quát cho những thứ được làm ra bởi con người. Một bức tượng có cả ***nguyên liệu*** và ***người nghệ nhân*** để áp lên nguyên liệu ấy một hình dạng. Vậy nên trong trường hợp một bức tượng, nguyên

liệu là những thứ vật chất như đồng, đất, và căn nguyên là chính người nghệ nhân. Điều tương tự cũng có thể được áp dụng với những thứ khác: chúng đều là kết hợp của nguyên liệu *(vật chất)* và căn nguyên.

Stoicism cho rằng chỉ có một căn nguyên - đối tượng thực hiện hành động. Aristotle cho rằng từ **"căn nguyên"** có thể được dùng theo 3 nghĩa. "Căn nguyên đầu tiên", ông ta nói, "là chính ***vật chất***, thứ mà nếu không có ta sẽ không thể tạo ra bất cứ thứ gì *(Lời người dịch: ở đây theo mình hiểu là Aristotle không phân loại vật chất và căn nguyên, mà cho vật chất chính là căn nguyên đầu tiên)*; thứ hai là ***người nghệ nhân***; và thứ ba là ***khuôn mẫu*** cho từng sản phẩm, ví dụ như bức tượng". Đó là thuyết mà Aristotle gọi là *eidos*. "Có thứ căn nguyên thứ tư nữa", ông ta bàn thêm, "bên cạnh những căn nguyên trước, ta có cả ***mục đích tổng quan*** của toàn bộ công việc". Để tôi dùng ví dụ làm rõ điều này. Theo Aristotle, đồng là căn nguyên thứ nhất của bức tượng, vì nếu không có nó *(thứ vật chất hiện hữu)* ta sẽ không thể có bức tượng. Căn nguyên thứ hai là người nghệ nhân, vì một lượng đồng không thể tự nó làm nó thành hình dạng một bức tượng nếu như không có bàn tay người nghệ nhân. Căn nguyên thứ ba là khuôn mẫu hình dạng bức tượng, vì bức tượng sẽ không thể được gọi là "Kẻ chống lao" hay "cậu bé thắt dải buộc đầu" *(Lời người dịch: những bức tượng nổi tiếng thời ấy)* nếu hình dáng khuôn mẫu không được áp vào nó. Căn nguyên thứ tư, theo ông ta, là mục đích của việc tạo ra bức tượng; vì nếu không có nó, bức tượng cũng sẽ không được làm ra. Vậy mục đích là gì? Đó là thứ đã tạo ra động lực cho người nghệ nhân, và là thứ anh ta muốn có được qua việc làm ra bức tượng. Có thể đó là tiền, nếu anh ta tạo ra tượng để bán; hoặc là lòng sùng kính, nếu anh ta tạo ra nó để dâng tặng nhà thờ. Bởi vậy mục đích cũng là căn nguyên để bức tượng được tạo ra; hay bạn nghĩ rằng ta có thể thực sự tách biệt nó khỏi những căn nguyên khác, thứ mà nếu không có nó thì sản phẩm sẽ chẳng bao giờ được làm ra?

Rồi Plato thêm vào một thứ nữa, căn nguyên thứ năm, ***mô hình của sản phẩm*** *(Lời người dịch: mình hiểu cái này ý chỉ giống loài, tức là tổng quát hơn cái khuôn mẫu cá biệt cho từng sản phẩm - căn nguyên thứ ba của Aristotle trình bày bên trên)*, thứ mà ông ta gọi là ***Ý niệm***. Đây là thứ người nghệ nhân có trong đầu khi ông ta tạo ra sản phẩm. Nó có thể được lấy cảm hứng từ một đối tượng bên ngoài ông ta đã nhìn thấy, hay thứ chỉ tồn tại trong trí tưởng tượng của anh ta mà thôi. Cũng như Chúa có trong đầu toàn bộ mô hình của vạn vật, và tâm trí Người hoàn thiện mọi thứ từ khối lượng vật chất đến các tiêu chuẩn để các mô hình ấy có thể trở thành sự thật. Người tràn đầy những mô hình mà Plato gọi là ***Ý niệm*** - không thể bị tiêu diệt, không thay đổi, và không thể bị phân hủy. Vậy nên dù mỗi cá thể chúng ta có thể bị tiêu hủy, thì loài người nói chung - mà từ đó mỗi người được nặn ra, sẽ tiếp tục tồn tại; và dù mỗi người sẽ phải chịu đựng đau khổ và cuối cùng là cái chết, thì loài người sẽ không bị ảnh hưởng.

Lời người dịch: Mình không tìm hiểu sâu về ý niệm này nên cũng không chắc lắm, nhưng cảm nhận nó hơi ngô nghê một chút nếu xem xét từ thời đại bây giờ. Vì có lẽ thời Seneca ngay cả những người thông thái nhất cũng cho rằng các loài sẽ không thể bị tuyệt chủng. Thực tế thì con người cũng chỉ là một trong những giống loài mà thôi.

Vậy nên, theo Plato có 5 căn nguyên: từ nó mà ra, bởi tay nó mà ra, trong nó mà ra, dựa theo nó mà ra, và bởi vì nó mà ra. Và cuối cùng thì sản phẩm được tạo thành. Ví dụ, với bức tượng, ta có đồng là căn nguyên thứ 1, người nghệ nhân là căn nguyên thứ 2, khuôn mẫu, hình dạng riêng biệt là căn nguyên thứ 3, Ý niệm về giống loài là căn nguyên thứ 4, và mục đích mà bởi nó bức tượng được làm là căn nguyên thứ 5.

Vũ trụ, theo Plato, cũng chứa những điều tương tự. căn nguyên thứ 1 là vật chất; căn nguyên thứ 2 là Chúa; căn nguyên thứ 3 - khuôn mẫu, là hình dạng và sự sắp

xếp mọi thứ hài hòa của thế giới mà ta thấy; căn nguyên thứ 4 - Ý niệm - thứ mà dựa theo nó Chúa tạo ra những tạo vật thật đẹp của Người; và căn nguyên thứ 5 - mục đích - là tâm nguyện của Người. Bạn hỏi tâm nguyện đó là gì? Là sự tốt đẹp. Đó là thứ chính Plato đã khẳng định: "Căn nguyên nào khiến Chúa tạo ra thế giới? Người tốt đẹp; và một đấng linh thiêng tốt đẹp thì không bao giờ dè sẻn với những thứ cũng tốt đẹp; Người tạo ra nó như thế giới tốt đẹp nhất Người có thể tạo ra".

Bạn là giám khảo, vậy hãy thử cân nhắc về vấn đề này. Hãy đánh giá ý kiến của ai theo bạn là gần với sự thật nhất, chứ không phải ai đã nói ra sự thật. Vì điều đó là quá sự hiểu biết của con người như chúng ta.

(Thêm một gợi ý cho bạn) Luận điểm về căn nguyên của Aristotle và Plato bao hàm hoặc là quá nhiều hoặc là quá ít. Vì nếu ý kiến của họ là bất cứ khi nào việc loại bỏ một trong những căn nguyên cũng sẽ khiến sản phẩm không thể được tạo ra, thì họ đã liệt kê quá ít. ***Thời gian*** cũng cần được thêm vào danh sách; vì không thứ gì có thể được làm mà không có thời gian. Họ cũng cần đề cập đến ***địa điểm***; vì nếu không có địa điểm thì thứ gì có thể được tạo ra. Và cả sự vận động nữa: không có ***sự vận động***, thì không gì có thể được tạo ra hay tiêu hủy; nếu không có nó, sẽ không có người nghệ nhân, và không có sự thay đổi.

Tuy nhiên, giờ hãy thử xem xét đến cái căn nguyên tổng quát đầu tiên. Nó cần phải đơn giản, vì vật chất thì đơn giản. Vậy thử hỏi căn nguyên là gì? Không nghi ngờ gì, đó là ý thức, là lý trí muốn tạo ra mọi vật, hay nói cách khác, Chúa. Vì tất cả những căn nguyên họ đề cập đến không độc lập, mà đều phụ thuộc vào một thứ - **đấng sáng tạo**. Họ nói khuôn mẫu là một căn nguyên? Khuôn mẫu là thứ người nghệ nhân áp lên sản phẩm; nó là một phần của căn nguyên, nhưng không

thể là căn nguyên. Tương tự, Ý niệm cũng không phải là căn nguyên, mà là một bộ phận cần thiết của căn nguyên. Ý niệm cũng cần thiết cho người nghệ nhân như cách cái chàng cái đục hay cục mài cần thiết vậy: nếu không có chúng thì công việc của người nghệ nhân không thể được tiếp tục, nhưng chính chúng lại không phải là một phần của sản phẩm, và vậy nên không thể coi chúng là căn nguyên. Có người sẽ nói: "Mục đích của người nghệ nhân - lý do khiến ông ta muốn làm ra cái gì đó - là căn nguyên". Ta cứ cho nó là sự thật, thì đó cũng chỉ là một căn nguyên thêm vào, chứ không phải cái cốt lõi. Và những thứ thêm vào ấy thì rất nhiều; trong khi thứ ta đang cân nhắc là cái căn nguyên cốt lõi. Đồng thời, những lời ấy của Plato và Aristotle không đồng nhất với quan điểm phổ biến của họ, cho rằng cả vũ trụ là căn nguyên đầu tiên tổng quát nhất. Vì có một sự khác biệt rất lớn giữa sản phẩm và căn nguyên của nó.

Hoặc là đưa ra ý kiến của bạn, hoặc là theo phương án dễ dàng hơn trong trường hợp này, khẳng định rằng vấn đề không rõ ràng, không thể đưa đến kết luận cuối cùng và giải tán đám đông.

Nhưng bạn sẽ hồi đáp: "Điều gì cuốn hút ông, khiến ông lãng phí thời gian vào những vấn đề như thế này, những vấn đề không có chút ích lợi gì trong việc loại bỏ cảm xúc quá nồng nhiệt hay những ham muốn thói xấu của con người?" **Bạn biết mà, tôi cũng tập trung vào những thứ quan trọng hơn, những thứ ảnh hưởng trực tiếp đến sự vững vàng và thông thái của tâm trí. Tuy nhiên, tôi cho rằng đây cũng là một trong những vấn đề có thể mang lại sự bình thản cho tâm trí. Tôi tìm hiểu bản thân mình trước, rồi mở rộng ra thế giới.** Ngay cả lúc này tôi cũng không lãng phí thời gian như bạn chê trách. **Vì bao lâu những vấn đề ấy chưa ngã ngũ, với điều kiện người ta không chia nhỏ nó ra và đi vào tiểu tiết, chúng có thể nâng cao và soi sáng tâm trí.** Chúng giải tỏa tâm trí

khỏi những gánh nặng của cuộc sống đời thường và khơi gợi trong nó khao khát được tự do, trở lại như những yếu tố đã tạo ra nó.

Vì cái cơ thể này là gánh nặng, là một sự trừng phạt với tâm trí: khi nào còn phải chịu giam cầm trong cơ thể, tâm trí bị ràng buộc và nô lệ, nếu nó không thể tìm đến triết như một sự giải cứu, và để triết nâng đỡ nó lên, có được sự dũng cảm để thấy được sự rộng lớn của vũ trụ, và hướng nó đến những thứ thiêng liêng thay vì những thứ vật chất tầm thường. Đó là tự do: nó được giải thoát khỏi tù ngục cơ thể và tìm đến sự thiêng liêng của thiên đường. Giống như nghệ nhân, khi họ chú tâm vào những thao tác khó khiến mắt mỏi mệt trong điều kiện không đủ ánh sáng, thường đi ra ngoài và tìm đến những chỗ thông thoáng để thư giãn mắt với ánh sáng tự nhiên; thì tâm trí cũng vậy, bị kìm hãm trong một nơi tối tăm ẩm đạm, sẽ thoát ra bất cứ khi nào nó có thể để tìm đến nơi rộng lớn hơn trong những suy nghĩ về vũ trụ.

Người thông thái, và những người đi theo con đường ấy, vẫn chịu ràng buộc của sự tồn tại trong cơ thể của họ, nhưng phần tốt đẹp hơn trong họ đã tự thoát ra, đến với những thứ thiêng liêng hơn. Trung thành với lời thề tồn tại, họ coi cuộc đời như là giai đoạn họ phải thực hiện nhiệm vụ. Họ đã được trui rèn đến mức họ có thể không yêu cũng chẳng chán ghét cuộc sống; họ chỉ đơn giản là chấp nhận sống cuộc sống rồi sẽ đến lúc phải kết thúc này, với suy nghĩ rằng những thứ tốt đẹp hơn sẽ đến sau nó.

Không lẽ bạn không cho phép tôi được chìm trong suy tưởng về vũ trụ? Không lẽ bạn sẽ kéo tôi lại từ sự toàn vẹn thiêng liêng, và ràng buộc tôi trong một phần nhỏ bé này? Không lẽ tôi không thể tự vấn đâu là điểm mở đầu của mọi thứ? Bàn tay nào đã nặn ra thế giới? Khi mọi thứ chỉ là một và chìm trong trạng thái không vận động, ai đã phân chia chúng? Không lẽ tôi không thể hỏi ai là người nghệ nhân của vũ trụ? Bằng kế hoạch vĩ đại và kỳ công nào mà sự rộng lớn bao la ấy

có thể trở nên quy củ và sắp đặt hài hòa như vậy? Ai đã thu thập những thứ đã rơi vụn, phân loại những thứ đã trộn lẫn với nhau, chia ra từng phần theo khuôn mẫu cả một khối rộng lớn vô định dạng ấy? Đâu là nguồn cội của ánh sáng thiêng liêng đến với chúng ta? Liệu có phải đó là lửa, hay thứ gì sáng hơn nó? Không lẽ tôi không thể tự vấn những điều ấy? **Không lẽ tôi không thể tự hỏi từ nơi thiêng liêng nào tôi đã xuống nơi này?** Liệu tôi sẽ chỉ nhìn thấy thế giới này 1 lần duy nhất, hay là sẽ sinh ra thêm nhiều lần với những cuộc đời khác nhau? Đâu sẽ là đích đến cuối cùng của tâm trí này? **Nơi nào đang chờ đợi tâm trí tôi khi nó được giải thoát khỏi sự nô lệ trong cuộc đời con người? Liệu bạn sẽ từ chối không cho tôi có được phần của mình trên thiên đường - cũng là, bắt tôi sống với đôi mắt luôn mãi phải cúi nhìn xuống dưới hay sao?**

Không, tôi vượt trên sự tồn tại này; tôi được sinh ra với một sứ mệnh lớn hơn là nô lệ cho cái cơ thể con người tôi đang có. Tôi coi nó chỉ như chiếc còng đang trói buộc tự do của tôi. Bởi vậy tôi hiểu nó là quân bài của số mệnh, và sẽ không để bất cứ một vết thương nào có thể chạm đến được tâm trí mình. Vì cơ thể là phần duy nhất của tôi có thể phải chịu đau đớn.
Trong nơi cư ngụ ấy, tâm trí tôi tồn tại một cách tự do.

Sẽ không bao giờ những xương thịt này có thể bắt buộc tôi phải trở nên hèn nhát; hay phải chấp nhận bất cứ một sự không thành thật nào không xứng đáng với một người đức hạnh. Sẽ không bao giờ tôi nói dối chỉ để có được những tiện nghi cho cái cơ thể này. Khi nào bản thân cảm thấy đã đến thời điểm, tôi sẽ sẵn sàng rời bỏ nó; ngay cả bây giờ, khi hai phần vẫn ràng buộc với nhau, sự ràng buộc ấy cũng không đến từ sự ngang hàng: tâm trí sẽ vượt trên về mọi mặt. Coi thường cơ thể là cách để có được tự do tuyệt đối.

Nhưng để trở lại với chủ đề ban đầu, thực ra sự tự do ấy sẽ được củng cố bởi những suy nghĩ như vậy *(những suy nghĩ về căn nguyên của mọi vật)*. Mọi thứ đều được tạo ra bởi vật chất và Chúa. Chúa điều khiển vật chất, những thứ bao quanh Người và tuân theo sự sắp xếp nhào nặn của Người. Nhưng Chúa, người tạo ra mọi thứ, thì có sức mạnh và giá trị vượt trên mọi vật chất, những thứ chỉ tuân theo Người mà thôi.

Trong cơ thể con người, tâm trí thực hiện chức năng như là Chúa với thế giới, và vật chất trong thế giới cũng giống như cơ thể đối với ta. Vậy nên hãy để phần ít quan trọng hơn phục vụ phần quan trọng hơn: hãy để ta dũng cảm đối diện với số mệnh của mình; để ta không run sợ trước thương đau, tra tấn, gông cùm, và cả nghèo khổ.

Cái chết là gì? Hoặc là kết thúc hoặc là một sự chuyển giao. Tôi không sợ phải đối mặt với kết thúc (vì nó cũng giống như chưa bao giờ bắt đầu), cũng như không bao giờ sợ sự chuyển giao. Vì có nơi đâu mà tôi bị ràng buộc kìm kẹp như nơi này.

Tạm biệt!

Bức thư số 66: Về sự ngang hàng giữa những phẩm cách và những thứ thực sự tốt đẹp của con người!

Bạn thân mến!

Tôi mới gặp lại Claranus, sau một thời gian dài. Ông ta từng là học trò của tôi, và, tôi tin bạn cũng biết, giờ ông ta cũng đã già rồi. Nhưng ổng vẫn rất minh mẫn về tinh thần, dù đúng là ổng đang gặp vấn đề với cái cơ thể yếu ớt của mình. Tự nhiên thật không công bằng khi đặt một tâm trí như thế vào một cơ thể, một chỗ tạm trú như vậy. **Hay, có lẽ đó chính xác là điều tự nhiên muốn chúng ta thấy: rằng bất kể bề ngoài có tồi tệ thế nào, một tâm trí dũng cảm, sáng suốt và vững vàng vẫn có thể cư ngụ bên trong**. Tuy nhiên, ông ta vẫn có thể vượt trên

tất cả những khó khăn, và bằng cách không bận tâm về chính cơ thể mình ông ta học cách không bận tâm về những thứ khác. **Tôi nghĩ rằng những nhà thơ đã sai khi nói: "và phẩm cách, càng được hâm mộ hơn trong vẻ bề ngoài nhanh nhẹn, duyên dáng". Vì phẩm cách không cần bất cứ thứ gì để có thể trở nên cao quý: nó tự trang hoàng chính mình, và khiến cơ thể nó cư ngụ cũng trở thành thiêng liêng cao quý.**

Hoàn toàn dễ hiểu khi tôi bắt đầu nhìn ông bạn Claranus với một thái độ khác: với tôi ông ta giờ đây có cái nét đẹp trai, một vẻ đẹp đứng đắn như tâm trí của ổng vậy. **Cũng giống như một người đàn ông vĩ đại có thể bước ra từ một túp lều; một tâm trí sáng suốt và cao đẹp có thể ở trong một cơ thể méo mó và khiêm nhường. Tôi nghĩ tự nhiên phải sắp đặt một vài trường hợp như vậy để chứng tỏ rằng phẩm cách *(hay một tâm trí vững vàng)* có thể xuất hiện ở mọi nơi. Nếu tự nhiên có thể làm hiển lộ sự ngời sáng của tâm trí với không một chút "áo quần", nó sẽ làm vậy; nhưng thực tế tự nhiên còn làm điều tốt hơn: nó tạo ra một vài người với sự bất lợi của cơ thể nhưng vẫn biết cách kiểm soát và vượt qua chúng. Claranus là một ví dụ như vậy, tôi nghĩ, để giúp chúng ta nhận ra một thân thể méo mó xấu xí thực tế lại có thể không ảnh hưởng đến tâm trí; mà thay vào đó, một tâm trí cao đẹp khiến thân thể xấu xí cũng trở nên đẹp hơn**.

Dù thế nào đi nữa, mặc dù chúng tôi chỉ dành vài ngày với nhau, chúng tôi đã đàm đạo khá nhiều, và có những thứ tôi sẽ viết cho bạn dưới đây.

Ngày đầu tiên, chủ đề của chúng tôi là: làm thế nào mà tất cả các thứ tốt đẹp đều ngang bằng nhau nếu chúng thuộc ba nhóm riêng biệt? Đó là ý kiến được nêu ra bởi các Stoic, rằng có những thứ tốt đẹp làm căn bản, ví dụ như niềm vui sướng thuần khiết, sự bình yên, hay sự an toàn phát triển của quê hương - trong khi có những thứ tốt đẹp chỉ xếp hàng thứ hai, biểu lộ qua những điều không may cần

thiết *(mà một người cần phải đối mặt để rèn luyện phẩm cách của mình qua thử thách chúng)*, ví như chịu đựng sự tra tấn hay khả năng kiểm soát tâm trạng và thái độ của bản thân khi mắc phải một căn bệnh nghiêm trọng. Nhóm đầu tiên, chúng ta chọn cho mình một cách tự nhiên vô điều kiện, trong khi nhóm thứ hai có thể được coi là cần thiết *(cho sự rèn luyện)*. Nhưng vẫn còn một nhóm thứ ba, như là cách hành xử giản dị trong đời sống, sự bình thản và trang nghiêm của nét mặt, hay những hành động cho thấy sự thông thái. Làm cách nào mà cả ba nhóm ấy có thể được đánh giá ngang nhau, khi mà một nhóm thì dễ dàng được lựa chọn và một nhóm thì đáng tránh?

Nếu ta muốn làm rõ việc này, cần phải trở lại với những thứ đức hạnh tốt đẹp trọng yếu nhất, và xem xét chúng thuộc loại nào. Tâm hồn mà có thể luôn hướng đến chân lý, biết thứ cần theo đuổi và thứ cần tránh, đặt ra giá trị cho mọi thứ thuận theo tự nhiên chứ không phải theo ý kiến của số đông - tâm hồn hiểu thấu và thông suốt sự toàn vẹn của vũ trụ và hướng sự tập trung của nó *(có thể là hòa điệu)* theo mỗi chuyển động của vạn vật - tâm hồn chú ý đến cả suy nghĩ và hành động - thứ tâm hồn vĩ đại và mạnh mẽ ấy, không thể bị đánh bại bởi khó khăn nghịch cảnh hay sự quyến rũ của giàu sang phú quý, nó không chịu thua, không để mình bị chi phối bởi cả hai thái cực của vận mệnh mà thay vào đó vượt trên mọi sự bất ngờ, hay thậm chí là tai nạn - thứ tâm hồn đẹp nhất ấy, duyên dáng mà vẫn tràn đầy nội lực sức mạnh, vững vàng và điềm đạm, bình lặng không nao núng - thứ tâm hồn không thế lực nào có thể khuất phục, không một sự may rủi nào có thể làm nó phấn chấn đến mức mất kiểm soát hay sầu não đến suy nhược, đó là thứ tâm hồn của phẩm cách. Khi nó thể hiện bản thân mình một cách trọn vẹn, ta sẽ nhận ra nó như vậy. Nhưng những nét riêng biệt của nó thì rất nhiều, vì chúng được điều chỉnh để thích ứng với từng thay đổi của cuộc sống và trong

từng hành động. Nhưng chính những phẩm cách - những đức hạnh tốt đẹp thì không bao giờ thay đổi.

Vì những đức hạnh tốt đẹp trọng yếu nhất ấy thì không thể bị giảm bớt, phẩm cách cũng giống như vậy; thay vào đó, nó thể hiện mình đầu tiên qua một phẩm chất rồi đến phẩm chất khác, thay đổi theo điều kiện của hoàn cảnh mà một người ở trong đó. Bất cứ thứ gì nó ảnh hưởng tới, nó đều cuốn hút và điều chỉnh cho trở nên giống nó; với những màu sắc của nó, nó mang sắc thái *(cao đẹp)* cho hành động, tình bạn, có khi cả toàn bộ ngôi nhà mà nó ở trong và khiến mọi thứ có được trật tự. Bất cứ thứ gì nó giải quyết, nó khiến thứ ấy trở nên đáng yêu, đáng chú ý, và đáng khâm phục. Sức mạnh, sự vĩ đại của nó, không thể tăng thêm, vì những thứ đã đạt đến toàn vẹn, vĩ đại nhất thì không thể được thêm thắt hơn nữa. Khi một điều đã là đúng đắn, bạn sẽ không thể tìm thấy điều gì đúng đắn hơn, cũng giống như tìm thứ gì thật hơn một sự thật, hay thứ gì có chừng mực hơn một thứ chừng mực. Nếu suy xét, bạn sẽ thấy mỗi phẩm cách đều là một giới hạn, và vì vậy nó không thể được điều chỉnh thêm nữa. Sự kiên định là đích cuối cùng trong chính nó, cũng giống như sự tự tin, sự thật thà hay lòng trung thành. Nếu một thứ đã là hoàn hảo, ta liệu có thể thêm thứ gì vào để nó hoàn hảo hơn hay không? Không, vì nếu có, nó đã không phải là hoàn hảo từ đầu. Vậy nên không gì có thể thêm vào các phẩm cách: nếu có, thì nó là thiếu sót ngay từ đầu. Và cũng không thứ gì thêm vào được những thứ đức hạnh: vì đức hạnh đáng tôn kính theo chính những lý do tôi vừa bàn. Và còn điều gì nữa? Chẳng lẽ bạn tin rằng sự đúng mực, công bằng, sự chính thống không cùng loại với những thứ đó *(tức là chúng cũng là các giới hạn của chính chúng)*? Nếu một thứ có thể được gia tăng về cường độ hay độ lớn, thứ đó chắc chắn không hoàn hảo.

Tất cả mọi thứ tốt đẹp đều sẽ tuân theo quy luật ấy. Thứ thực sự có lợi cho một cá nhân thì cũng sẽ có lợi cho cả cộng đồng, cũng giống như không thể tách thứ

đáng ca ngợi và thứ ta mong muốn. Vậy nên các phẩm cách đều ngang bằng nhau, cũng giống như các hành động thể hiện chúng, và những người sở hữu chúng. Nhưng, những phẩm cách *(hay tính chất thì đúng hơn)* của cây cối và động vật thì có thể thay đổi, chúng mong manh, thoáng qua và không chắc chắn, mang tính nhất thời; chúng xuất hiện rồi lại mất đi, và bởi vậy nên không thể có được cùng giá trị. Phẩm cách của con người đến từ cùng một nguồn gốc *(lý trí)*, và lý trí thì đồng nhất và không bao giờ thay đổi. Không gì có thể thiêng liêng hơn là sự thiêng liêng; cũng như không gì có thể tốt đẹp hơn thiên đàng.

Những thứ không phải là vĩnh cửu thì cứ luôn theo chu kỳ phát triển rồi lại suy thoái; nhỏ lại rồi lại lớn hơn lên; trống rỗng rồi lại lấp đầy; và vì vậy chúng không cân bằng, như chính sự thăng trầm của cơ thể. Nhưng những thứ thiêng liêng thì luôn ở một trạng thái tự nhiên duy nhất. Và lý trí thì không là gì khác ngoài một phần của tính thiêng liêng trú ngụ trong cơ thể con người. Nếu lý trí là thứ thần thánh thiêng liêng, và không có gì là tốt đẹp mà không có lý trí, thì tức là những thứ tốt đẹp ấy cũng thiêng liêng. Hơn thế nữa, không có sự phân biệt nào giữa những thứ thiêng liêng, vậy nên cũng không có sự phân biệt nào giữa những thứ đức hạnh tốt đẹp cả.

Vậy nên có sự cân bằng giữa vui sướng ở một thái cực và sự dũng cảm chịu đựng nghịch cảnh ở thái cực khác, vì chúng có chung một sự vĩ đại của tinh thần *(hay sự sáng suốt của tâm trí)*: thoải mái và cởi mở đón nhận một cách tự nhiên ở một thái cực, trong khi kiên cường và quả cảm ở thái cực còn lại. Tại sao không? Không lẽ bạn nghĩ sự dũng cảm của một người dám tấn công quân địch lại không bằng với sự dũng cảm của một người dám đối mặt với chính đợt tấn công ấy với một sức chịu đựng lớn lao? Không lẽ bạn nghĩ sự vĩ đại của Scipio, người mang quân bao vây Numantia và khiến những kẻ không chịu đầu hàng phải tự kết liễu, lại không cân bằng với sự vĩ đại của chính

những người bị bao vây trong thành khi ấy, những người biết rõ không ai có thể đe dọa tinh thần họ nếu họ vẫn có thể tự tìm đến cái chết, tự tìm đường giải thoát cho chính mình? Tương tự như vậy, những thứ tốt đẹp khác cũng cân bằng: sự bình thản, tính chính trực, tính rộng lượng khoan hồng, sự kiên định, tính trầm lặng, sức chịu đựng gian khổ. Vì thứ làm nền tảng cho chúng chỉ là một, phẩm cách *(Lời người dịch: Mình nghĩ ở đây phải là lý trí mới đúng. Nhưng tra cả hai bản dịch thì đều là virtue-phẩm cách)*, thứ cho phép tinh thần luôn khẳng khái và không suy chuyển.

"Ý ông là sao Seneca? Chẳng lẽ không có sự khác biệt nào giữa niềm vui sướng và sự bất khuất, chịu đựng đau đớn không khuất phục?". Không, nếu ta đang xét về các phẩm cách; nhưng có sự khác biệt lớn trong hành động được thể hiện, vì trong một trường hợp ta thấy sự thoải mái và thư giãn của tâm trí; trong trường hợp còn lại ta thấy đau khổ, thứ đối nghịch với tự nhiên. **Vì lý do đó, những thứ tạo nên sự khác nhau lớn lao ấy được gọi là trung gian; nhưng với phẩm cách thì chúng không có gì khác biệt**. Những thứ vật chất không khiến phẩm cách thay đổi: **những khó khăn không khiến nó tồi tệ đi, và những niềm vui sướng không khiến nó tốt đẹp hơn**. Vậy nên chúng thực sự cân bằng. **Vì trong cả hai trường hợp, thứ cần được thực hiện đều được thực hiên một cách đúng đắn, có suy xét, và đáng tôn kính như nhau**; vậy nên những thứ tốt đẹp ấy là cân bằng. Người này không thể khiến phẩm cách của anh ta trở nên tốt hơn nữa trong vui sướng, cũng như người kia trong nghịch cảnh. Vậy nên trong cả hai trường hợp, thứ không thể làm cho tốt hơn nữa *(phẩm cách*) là cân bằng.

Vì nếu những hoàn cảnh bên ngoài có thể làm giảm hoặc tăng thêm mức độ của phẩm cách, thì thứ phẩm cách ấy sẽ không còn là thứ tốt đẹp duy nhất nữa. Nếu bạn thừa nhận điều đó *(thừa nhận phẩm cách có thể tăng giảm về mức độ)*, thì phẩm cách sẽ không còn giá trị của nó nữa. Tại sao ư? Để tôi nói cho bạn: vì không hành động nào là đáng kính trọng nếu được thực hiện bởi một người không sẵn sàng làm điều đó hoặc anh ta bị ép buộc. Bất cứ thứ gì đáng kính trọng đều phải đươc thực hiện có chủ đích. Pha trộn nó với một chút sự thờ ơ, hay phàn nàn, hay suy đi tính lại thiệt hơn, hay một chút sợ hãi, và nó sẽ mất nét biểu trưng của nó: nó không còn là sự tự nguyện chấp thuận. **Tính nhút nhát sẽ dẫn đến sự nô lệ, và thứ đã không có tự do tuyệt đối về ý chí thì không thể có được sự tôn kính**. Mọi thứ đáng kính trọng đều phải được tự do khỏi mọi lo âu, và luôn bình thản. Nếu một người không có được sự toàn tâm toàn ý khi thực hiện hành động, phàn nàn về nó, nghĩ nó xấu, anh ta sẽ lo âu và đắm mình trong những xung đột nghiêm trọng làm hại cho tâm trí; về một phía, lương tâm, điều đúng đắn xuất hiện và kêu gọi anh ta làm theo nó; phía còn lại, nguy hiểm được dự trước khiến anh ta muốn chùn bước. Bởi vậy, người đang chuẩn bị thực hiện một hành động ngay thẳng, cao quý thì không cân nhắc thứ gì có thể gây hại khi anh ta thực hiện hành động ấy, ngay cả khi anh ta biết chắc nó không thoải mái gì *(mà thậm chí còn có thể là đau đớn thương tật nơi thể xác)*; thay vào đó anh ta sẽ kiên tâm quyết định và thực hiện hành động ấy một cách hồ hởi. Mọi thứ cao quý, đáng kính trọng đều phải là tự ý, không ép buộc; được thực hiện bằng cả trái tim; và không một chút xấu xa vẩn đục.

Tôi biết lời phản hồi nào sẽ được đưa ra cho mình ở điểm này: "Ông đang cố thuyết phục tôi rằng không có sự khác biệt nào khi một người cảm thấy vui sướng và khi anh ta đang bị tra tấn nhục hình đến ngất xỉu?"

Tôi có thể trả lời thế này: "Ngay cả Epicurus cũng nói rằng thánh nhân, nếu bị thiêu sống, sẽ nói rằng: Tâm trí ta vẫn bình thản, và những thứ này không thể làm hại hay làm nhụt chí ta". Vậy tại sao bạn lại ngạc nhiên, nếu tôi nói rằng những điều tốt đẹp thì cân bằng, giữa nằm khểnh thảnh thơi thưởng thức bữa tối và dũng cảm chịu đựng những tra tấn, khi ngay cả Epicurus cũng nói điều khó tin ấy, rằng ngay cả việc bị tra tấn cũng có thể đem cho tâm trí sự vui sướng *(khi nó có thể vững vàng mà dũng cảm vượt qua và kiên định với những phẩm cách của mình).*

Nhưng thay vào đó, tôi sẽ trả lời thế này: "Có những sự khác biệt lớn giữa vui sướng và đau khổ. Nếu được lựa chọn, tôi sẽ chọn một thứ và tránh thứ còn lại; vì một thứ thì thuận theo tự nhiên, thứ kia trái với nó. Nếu xét theo tiêu chí ấy, chúng thực sự rất khác biệt. Nhưng ngay khi ta đánh giá chúng theo tiêu chí về phẩm cách, chúng sẽ trở về cân bằng; một bên phẩm cách thể hiện nó trong tình huống vui vẻ, còn bên còn lại nó tự hiển lộ qua sự khó khăn. Sự khó chịu và đau đớn và bất cứ thứ gì không thoải mái khác đều không quan trọng: chúng bị áp chế bởi phẩm cách. Cũng giống như cách ánh sáng mặt trời khiến ngọn đèn trở nên tù mù: sức mạnh tuyệt đối của phẩm cách làm mất hết tất cả những đau đớn, thiếu tiện nghi, và cả những vết thương. Bất cứ khi nào nó chiếu sáng, mọi thứ xuất hiện khi nó vắng mặt đều bị gạt bỏ; và khi chúng gặp phẩm cách, những sự thiếu tiện nghi ấy không có ảnh hưởng gì hơn là một trận mưa trên đại dương".

Đây là cách bạn có thể nắm được điều đó: nếu một hành động là tốt đẹp, một người có phẩm cách sẽ lao vào nó mà không lưỡng lự. Kẻ hành hình có thể đứng sẵn ở đấy, với những dụng cụ tra tấn, với ngọn lửa dữ dội; nhưng anh ta sẽ vẫn kiên định, mắt nhìn thẳng và tập trung vào thứ anh ta chọn sẽ làm, không phải thứ anh sẽ phải chịu đựng. Anh ta sẽ giao phó bản thân cho hành động thiêng liêng và bản lĩnh ấy nhưng một người của phẩm cách, và sẽ nghĩ

chỉ có làm nó mới mang lại sự hữu dụng, an toàn và lợi ích cho phần cao quý nhất trong chính anh ta. Anh ta cũng sẽ có thái độ như thế với hành động cương trực, dù cho nó khó khăn nguy hiểm, như việc một người có phẩm cách phải chịu nghèo khổ vì lưu đày, gầy guộc và xanh xao.

Đến đây, giả sử rằng ta có một người phẩm cách với rất nhiều của cải; và ở kia ta có một người không sở hữu gì trừ chính anh ta, nhưng có thể sống như anh ta có tất cả. Cả hai đều tốt đẹp như nhau, ngay cả nếu vận mệnh đối xử với họ khác biệt. Tôi nhắc lại: những đánh giá của ta với con người thì cũng có thể áp dụng với hoàn cảnh.

Phẩm cách thì vẫn sẽ luôn được tôn vinh, bất kể ta tìm thấy nó trong một người khỏe mạnh và tự do hay trọng một người yếu đuối bệnh tật và bị gông cùm. Vậy nên đừng coi trọng phẩm cách của bạn nếu vận mệnh ban cho bạn một cơ thể toàn vẹn và khỏe mạnh hơn là nếu nó cho bạn một cơ thể có những thiếu sót. Điều đó cũng giống như đánh giá giá trị của một người chủ qua cách ăn mặc của người nô lệ của ông ta. Vì tất cả mọi thứ thuộc về may mắn và sự xoay chuyển của vận mệnh chỉ là thứ phục vụ ta mà thôi: tiền bạc, cơ thể, danh tiếng. Chúng không bền vững, nhất thời, và có thể bị lấy mất khỏi ta. Ngược lại, phẩm cách thì tự do và không thể bị chế ngự. Chúng không đáng để ta cố gắng đạt được hơn chỉ vì vận mệnh thiên vị đối xử với chúng hơn, và cũng không mất đi giá trị khi vận mệnh nghiệt ngã với chúng.

Sự mưu cầu tình bạn giữa con người cũng giống sự mong cầu về vật chất. Nếu bạn của bạn là một người tốt, tôi không nghĩ bạn sẽ quý trọng anh ta hơn nếu anh ta giàu có thay vì nghèo đói, hoặc có một cơ thể mạnh mẽ cơ bắp thay vì yếu đuối xanh xao. Với những thứ tốt đẹp cũng vậy, bạn sẽ không mong muốn có được

một phẩm cách nhiều hơn, yêu nó nhiều hơn, vì nó mang đến vui vẻ và an bình thay vì chỉ toàn lo âu và khó nhọc. **Vì thử tượng tượng xem, không lẽ giữa hai người đức hạnh và đáng trọng như nhau, bạn sẽ chọn chỉ làm bạn với người nào sạch sẽ và ăn mặc đẹp và lờ đi người nào luôn phủ đầy bụi bặm và cần được cạo râu cắt tóc chỉnh đốn**. Thêm nữa, bạn cũng sẽ đi xa hơn bằng việc cảm thấy cuốn hút hơn với người nào lành lặn không thương tích hơn người què hay bị mất đi một mắt. Từng chút một, bạn sẽ trở nên cầu kỳ khó tính trong việc giữa hai người tốt và ngay thẳng giống nhau, bạn chỉ chọn người nào tóc xoăn dài kiểu cách mà thôi! **Khi phẩm cách là cân bằng trong họ, những sự chênh lệch ở mọi khía cạnh khác đều không đáng để ta bận tâm. Vì tất cả những đặc điểm khác không phải là một phần trong họ, mà chỉ là những thứ thêm vào mà thôi.**

Bạn nghĩ thử xem, trong gia đình, có cha mẹ nào không công bằng khi yêu một đứa trẻ khỏe mạnh hơn đứa yếu đuối, hoặc một đứa đẹp trai cao lớn hơn một đứa lùn tịt bé nhỏ? Ngay cả những con vật hoang dã cũng không thể hiện sự lựa chọn như thế trong bầy của chúng: khi chúng nằm xuống cho con bú, chúng chăm sóc tất cả như nhau. Chim chóc cũng phân phối đều thức ăn chúng kiếm được cho cả tổ chim con. **Hay, Ulysses cũng cố gắng đi nhanh về Ithaca như cách Agamemnon đi về vùng quý tộc Mycenae. Không ai yêu mảnh đất quê hương vì nó giàu có, mà vì nó là quê hương.**

Không ai yêu mảnh đất quê hương vì nó giàu có, mà vì nó là quê hương.

Vậy những so sánh ấy mang nghĩa gì? Để cho bạn thấy phẩm cách coi tất cả hành động của nó là cân bằng như con cái của nó vậy, trao cho chúng một sự quan tâm giống nhau. **Nếu có bất cứ một sự thiên vị nào, thì nó cũng sẽ quan tâm nhiều**

hơn đến những hoàn cảnh khó khăn hơn. Cũng giống như cha mẹ thường có xu hướng chăm sóc chiều chuộng nhiều hơn những đứa trẻ có thiếu sót, ốm yếu, gây nên lòng thương hại, thì phẩm cách, khi một hành động nào xuất phát từ nó có thể sẽ phải đối mặt với nguy hiểm hay thử thách, dù nó không đánh giá cao hành động ấy hơn, nhưng cũng sẽ giống như người cha người mẹ yêu thương con cái, nó sẽ trao cho hành động ấy nhiều sự quan tâm hơn.

Tại sao không có điều tốt đẹp *(hay thứ phẩm cách)* nào được xếp cao hơn những thứ khác? Vì không có gì phù hợp hơn một thứ đã phù hợp, không thứ gì cân bằng hơn thứ đã cân bằng. Khi hai thứ là cân bằng, bạn không thể nói thứ này cân bằng với thứ kia hơn là thứ kia cân bằng với thứ này. Tương tự như thế, không thứ gì cao đẹp, đáng trân trọng hơn một thứ đã cao đẹp, đáng trân trọng. Nhưng nếu mọi phẩm cách đều cân bằng, thì ba loại những thứ tốt đẹp cũng ngang hàng giống nhau. Ý tôi là: *(nếu xét về phẩm cách, thứ quan trọng nhất của con người)* thì vui mừng với một hoàn cảnh thuận lợi cũng cân bằng với chịu đựng một hoàn cảnh khó khăn. Sự vui mừng ở trường hợp thứ nhất thì không thể vượt qua sự vững vàng kiên cường ở trường hợp thứ hai, thứ có thể khiến một người cam chịu nuốt nước mắt vào trong khi bị tra tấn. Những thứ tốt đẹp đó đáng để ta vươn tới, và chúng xứng đáng được ngưỡng mộ; tuy nhiên, cả hai là ngang hàng, vì sức mạnh của những thứ tốt đẹp nhất ở con người *(phẩm cách)* là đủ để chống lại tất cả những chịu đựng hay bất lợi có thể có. **Bất cứ ai nghĩ chúng không ngang hàng đang không cân nhắc về phẩm cách mà lại hướng sự chú ý của họ đến những thứ bên ngoài.** Những thứ thực sự tốt đẹp có cùng một trọng lượng, một tầm ảnh hưởng. **Những thứ không thực sự tốt đẹp về bản chất thì thường trống rỗng: chúng có vẻ to lớn, cuốn hút, và bắt mắt đám đông; nhưng khi ta thực sự đặt chúng lên bàn cân, chúng không có chút trọng lượng nào cả**. Vậy nên, bạn thân mến: bất cứ thứ gì được cân nhắc bởi lý trí thì kiên định không thay đổi;

chúng củng cố làm vững tâm trí, nâng nó lên trời cao, và giữ nó ở đó *(với sự thiêng liêng cao quý)*. Còn những thứ được ca ngợi mà không lý do, không được chấp nhận bởi lý trí, những thứ được cho là tốt đẹp chỉ do ý kiến đám đông, thực ra hầu hết đều được thổi phồng lên, để tạo cho ta cảm giác vui sướng bởi những thứ trống rỗng vô giá trị. Và một lần nữa, những thứ xấu xa làm cho ta cảm thấy sợ hãi cũng giống như những con vật khi chúng cố tỏ ra chúng đáng sợ. Ở cả hai, không có một lý do vững chắc để ta bận tâm và bị giày vò vì chúng: trường hợp trước không đáng hưởng vui thích, trường hợp sau không đáng sợ.

Chỉ có lý trí là không đổi và luôn kiên định với những đánh giá của nó, bởi vì nó không là nô lệ của cảm giác, mà chính nó mới có quyền điều khiển. Lý trí thì luôn cân bằng trong chính nó, cũng giống như sự đúng đắn thì không có hơn kém vậy. Tương tự, các phẩm cách thì cân bằng với nhau, vì phẩm cách chính là những suy xét đúng đắn của lý trí mà tạo thành và những sự suy xét đúng đắn bằng lý trí thì sẽ luôn ngang bằng. Rồi đến những hành động từ lý trí cũng như vậy. Vì chúng là sự thể hiện của lý trí, chúng cũng được xếp ngang hàng.

Điều tôi muốn nói là mọi hành động đều ngang bằng nếu chúng ngay thẳng và đúng đắn. Nhưng sẽ vẫn có những sự khác biệt lớn giữa chúng, những khác biệt liên quan đến vật chất *(và hoàn cảnh)*. Chúng có thể lúc rộng lúc hẹp *(Lời người dịch: cái này có lẽ nói về tác động và tầm ảnh hưởng của hành động)*; có thể cao cấp, có thể thấp kém; có thể liên quan đến nhiều đối tượng, hay chỉ một vài cá thể mà thôi; tuy nhiên, nếu xét về thứ tốt đẹp nhất của tất cả những hành động ấy, chúng ngang hàng, vì chúng đều đáng tôn kính *(nếu chúng đều được thực hiện theo lý trí và phẩm cách)*. Cũng giống như thánh nhân: họ đều ngang hàng vì họ thông tuệ, ngay thẳng và đức hạnh, nhưng họ có thể khác nhau về tuổi tác (kẻ già người trẻ), ngoại hình (kẻ đẹp trai người xấu xí); và vận mệnh (kẻ giàu người

nghèo; kẻ lắm quan hệ, quyền lực, có tiếng tăm; kẻ ẩn cư ít người biết đến). Nhưng nếu xét về những phẩm cách - thứ thực sự tốt đẹp, họ chắc chắn sẽ được xếp ngang hàng nhau.

Cảm giác thì không có một đánh giá nào về tốt xấu; chúng không biết thứ gì có ích thứ gì không. Chúng không thể đưa ra ý kiến nếu không thực sự ở trong hoàn cảnh. Chúng không thể nhìn về tương lai hay nhớ về quá khứ; chúng không biết chút gì về logic và lập luận. Nhưng chính những lập luận logic gắn kết toàn bộ sự phát triển của thời gian và tính thuần nhất của cuộc đời, sự thuần nhất sẽ khiến mọi thứ tiếp diễn theo quy luật tự nhiên. Lý trí, vì vậy, là quan toà phán xử tốt xấu, và lý trí đánh giá thấp tất cả những thứ bên ngoài mà không phải xuất phát từ trong nó. Những thứ bên ngoài ấy, không tốt cũng chả xấu, với nó chỉ là những thứ thêm thắt rất nhỏ bé và không quan trọng; vì trong sự kiểm soát và suy xét của nó, tất cả những thứ tốt đẹp đều ở bên trong tâm trí.

Nhưng có những điều tốt đẹp mà lý trí cho là trọng yếu, mà nó sẽ cố gắng đạt được; chúng là sự thắng lợi sau cùng, những đứa trẻ tốt, sự vững mạnh *(và độc lập)* của quê hương - những thứ khác ở hàng thứ hai, những thứ tốt đẹp chỉ xuất hiện trong những hoàn cảnh khó khăn - ví dụ như chịu đựng bệnh tật, sự thiêu đốt, hay án tù đày một cách không thay đổi sắc mặt - và một vài thứ như trung gian, những thứ có lợi mà không thuận theo tự nhiên cũng chẳng trái với tự nhiên; như dáng đi thận trọng hay dáng ngồi bình thản. Vì ngồi thì cũng chẳng thuận theo tự nhiên hơn là đứng hay đi lại. Hai dạng đầu thì khác biệt với nhau. Những thứ đầu tiên thì thuận theo tự nhiên: vui sướng trong sự tận tụy với con cái, hay hưởng cuộc sống an toàn hạnh phúc nơi quê nhà. Dạng tốt đẹp thứ hai ngược lại với tự nhiên: dũng cảm đối mặt với đau đớn khổ sở, hay ngay cả việc chịu đựng cơn khát khi những bộ phận trong cơ thể đang bị thiêu đốt bởi bệnh tật.

"Sao cơ? Chẳng lẽ có thứ gì trái ngược với tự nhiên mà tốt đẹp?". Không, nhưng có những thời điểm mà sự tốt đẹp được thể hiện qua những thứ trái với tự nhiên. Bị thương, hay bị thiêu trên lửa, hay bị hành hạ bởi bệnh tật là trái với tự nhiên, nhưng duy trì một tinh thần không nao núng giữa những hiểm nguy đó là thuận với tự nhiên. Tóm lại: biểu hiện của những thứ tốt đẹp có thể nhiều khi không thuận với tự nhiên, nhưng những thứ tốt đẹp thì không bao giờ, vì không có thứ tốt đẹp nào không phải là kết quả của lý trí, mà lý trí thì luôn thuận theo tự nhiên.

Vậy, lý trí là gì? Sự mô phỏng của tự nhiên. Và thứ tốt đẹp nhất trong con người? Là cư xử thuận theo tự nhiên.

Những người phản đối sẽ nói: "Không nghi ngờ gì rằng sự an yên chỉ vì chưa bao giờ gặp phải xung đột chắc chắn là may mắn hơn nhiều sự an yên chỉ có thể giành được qua đổ máu. Không nghi ngờ gì khi một sức khỏe dẻo dai thì may mắn hơn nhiều một sức khỏe được có lại từ sự tranh đấu và chịu đựng với những căn bệnh hiểm nghèo. Tương tự, không nghi ngờ gì khi vui sướng là thứ tốt đẹp hơn là tâm trí phải chống đỡ và chịu đựng sự đau khổ của những chấn thương và bỏng rát do tra tấn". Không, điều đó không đúng. Vì dù đúng là những sự cố đột ngột ấy tự chúng thể hiện một sự khác biệt lớn - nhưng chúng cũng có thể được đánh giá bởi bản lĩnh của những người chịu đựng chúng. Với những thứ tốt đẹp, điều duy nhất cần quan tâm là chúng phải thuận theo tự nhiên; đó là điều cân bằng trong tất cả những đức hạnh phẩm cách ấy. Khi chúng ta bỏ phiếu cho đề nghị của một người trong hội đồng, ta không thể nói: "Ông A thì đồng lòng với đề nghị nhiều hơn ông B". Vì mỗi phiếu có giá trị như nhau. Tôi nói điều tương tự về phẩm cách: chúng đều thuận theo tự nhiên; và tôi nói điều đó với cả những thứ đức hạnh tốt đẹp - chúng đều thuận theo tự nhiên. Một người chết trẻ, người khác chết già, có đứa trẻ đoản mệnh từ lúc mới lọt lòng, khi chưa kịp có dù chỉ là một cái nhìn về cuộc

đời - tất cả họ đều cân bằng về việc sẽ chết, ngay cả khi cái chết cho phép người này sống nhiều hơn, cướp đi người kia giữa thời kỳ sung sức, và làm ngắt quãng sự khởi đầu của một người.

Một người đổ xuống giữa bàn tiệc tối; người khác chết khi đang chìm trong giấc ngủ; và người khác nữa ra đi khi đang quan hệ nam nữ. So sánh họ với những người chết bởi lưỡi kiếm hay bị giết bởi vết rắn cắn hay nhà đổ đè lên - hoặc bị tra tấn đến chết bởi những dụng cụ xoắn hay rút các khớp xương. Một vài trường hợp trong ấy được cho là có kết cục tốt đẹp hơn, một số lại tồi tệ hơn; nhưng cái chết, nếu xét về bản chất, thì giống nhau. Những thứ họ trải qua thì khác biệt; nhưng họ cùng đi đến một điểm. Không cái chết nào lớn hơn hay nhỏ hơn, vì nó có cùng một giới hạn trong mọi trường hợp - sự kết thúc của cuộc đời. Bạn có thể hiểu điều tương tự với những thứ đức hạnh tốt đẹp của con người. Thứ *(tốt đẹp)* này ở giữa những sự thoải mái đáng mong đợi nhất, thứ khác ở giữa những sự hành hình cay đắng nhất. Một thứ có quyền kiểm soát và được ưu ái bởi vận mệnh, thứ khác phải đối mặt với những đợt tấn công dữ dội nhất của nó. Những thứ ấy đều tốt đẹp ngang nhau, dù đúng là nói hình tượng thì một người bước trên con đường bằng phẳng và êm ái, người khác trên con đường toàn sỏi đá. Vì tất cả chúng đều có chung một kết thúc: Chúng là những đức hạnh tốt đẹp; đáng được ca ngợi; và luôn được nhắc đến cùng các phẩm cách khác và lý trí. Mọi thứ, mọi hành động mà phẩm cách chấp nhận thì ngang hàng nhau.

Tại sao bạn lại ngạc nhiên khi tìm thấy những điều ấy trong học thuyết của chúng ta *(Stoicism)*? Trong Epicurus có hai loại tốt đẹp, những thành phần của thứ tốt đẹp và hạnh phúc nhất với họ: cơ thể được tự do khỏi đau đớn, tâm trí được tự do khỏi những náo động quấy rầy. Những thứ tốt đẹp ấy không tăng lên khi người ta đã đạt được chúng: Làm thế nào mà một thứ đã hoàn thành lại có thể được tăng thêm nữa? Cơ thể tự do khỏi đau đớn; thứ gì có thể thêm vào cho sự "tự do khỏi

đau đớn" ấy? Tâm trí có được sự thống nhất từ bên trong và luôn an yên; điều gì có thể thêm vào cho nó? Cũng giống như một bầu trời không một gợn mây, trong lành từ mọi phía, thì không thể rõ ràng hơn được nữa; khi một người quan tâm đến cơ thể và tâm trí của anh ta, và khiến chúng trở nên vững vàng tốt đẹp, thì tình trạng của anh ta là hoàn hảo. Nếu không có một sự rối loạn nào trong tâm trí và không có sự đau đớn nào trong cơ thể, thì những mong ước của anh ta đã đạt được. Nếu có thêm những lợi thế đến với cuộc sống của anh ta, chúng không thể thêm vào những tốt đẹp cao nhất mà anh ta đã có mà chỉ thêm gia vị vào cho nó, như nó đã là, và củng cố thêm nó mà thôi. Vì thứ tốt đẹp cao nhất trong mỗi con người theo tự nhiên được giới hạn bởi sự an yên của tâm trí và sự toàn vẹn của cơ thể.

Tôi sẽ chỉ cho bạn thấy sự phân chia những thứ tốt đẹp của Epicurus cũng giống như của chúng ta. Trong học thuyết của ông ấy, có những thứ ông ta mong sẽ xảy ra với bản thân - như "cơ thể được nghỉ ngơi đầy đủ, tự do khỏi mọi sự thiếu tiện nghi, và tâm trí được thoải mái khi có niềm vui từ việc nghĩ về những thứ tốt đẹp từ bên trong nó" - và những thứ khác, dù ông ta mong chúng không xảy ra, tuy nhiên vẫn ca ngợi và coi chúng như những thiện ý được ban cho, bao gồm những thứ tôi đã nói đến ở trên: khả năng chịu đựng đau ốm bệnh tật và những cơn đau đớn tột cùng. Đó chính là tình cảnh mà Epicurus đã trải qua trong “ngày cuối cùng, ngày được phù hộ nhất trong đời” của ông ta. Ông nói rằng sự đau đớn thể xác ông trải nghiệm từ bàng quang và từ cái dạ dày loét "như không thể đau đớn hơn được nữa" nhưng vẫn coi đó là ngày được ban phước nhất đời. Nhưng một người không thể coi đó là ngày được ban phước nếu người đó không sở hữu thứ tốt đẹp cao quý nhất. Vậy nên ngay cả Epicurus cũng đồng ý rằng có những thứ tốt đẹp bạn mong muốn không phải trải qua, nhưng khi chúng thực sự xảy ra thì ta cần phải đối mặt với chúng - ca ngợi chúng - coi chúng ngang hàng với những

thứ tốt đẹp khác. Ta không thể nói rằng thứ đức hạnh tốt đẹp giúp hoàn thành một cuộc đời hạnh phúc, thứ mà Epicurus thể hiện sự biết ơn với nó qua những lời cuối cùng, không ngang hàng với những thứ tốt đẹp nhất khác.

Bạn thân mến, cho phép tôi nói một điều có lẽ còn ngạc nhiên hơn. Nếu một điều tốt đẹp có thể được đánh giá cao hơn những điều còn lại, tôi thậm chí sẽ thiên về những điều tốt đẹp từ những hoàn cảnh khó khăn ấy, hơn là những điều tốt đẹp có được trong những hoàn cảnh thuận lợi hay nhẹ nhàng hơn. **Vì đánh bại những trở ngại khó khăn trong cuộc sống thì chắc chắn là cần nhiều nỗ lực hơn việc điều tiết những thói quen và sự hưởng thụ. Dù đúng là, một người cố gắng kiểm soát hạnh phúc với cùng những lý do như khi phải vượt qua khó khăn. Chiến binh nghỉ ngơi một cách thư thái ngoài trại, vì không có quân thù tấn công, có thể cũng dũng cảm như những người dù què quặt, vẫn cố vươn thẳng hiên ngang trên đầu gối của họ và không bỏ vũ khí; nhưng, tiếng khóc trong lời ca ngợi "Giỏi lắm, chàng trai dũng cảm" chỉ có thể được nghe bởi những người trở về với máu chảy, với những vết thương từ tiền tuyến. Vì vậy đó là điều tốt đẹp tôi sẽ tán dương: lòng dũng cảm, thứ đã qua thử thách, thứ đã thực sự chiến đấu với vận mệnh.**

Liệu tôi có phải cẩn thận cân nhắc trước khi ca ngợi cái tay tàn tật và bỏng rộp của Mucius hơn một bàn tay lành lặn của người khác, bất kể người đó dũng cảm đến thế nào? Ông ta đứng đó, hiên ngang, với một lòng căm hận và khinh bỉ kẻ thù. Ông ta nhìn tay mình cháy trong ngọn lửa, cho đến khi Porsenna *(dù định khuất phục ý chí của Mucius với ngọn lửa ấy)* cuối cùng đã phải ghen tị trước sự dũng cảm của người tù nhân của mình, phải ra lệnh kéo ngọn lửa ra khỏi Mucius, trái với ý chí của con người dũng cảm ấy.

Tại sao tôi không thể cho đó là một trong những điều tốt đẹp nhất trong cuộc đời? Tại sao tôi không thể coi nó vĩ đại hơn những thứ tốt đẹp khác khi chúng không bị đe dọa bởi nguy hiểm và bị thử thách bởi vận mệnh - giống như cách mà một người đánh bại kẻ thù khi mất tay vĩ đại hơn rất nhiều khi người đó còn lành lặn và có vũ khí.

"Gì cơ?", bạn hỏi. "Chẳng lẽ đó là điều tốt đẹp ông sẽ chọn cho mình?". Tại sao không? Vì đó là thứ một người không thể đạt được nếu họ không sẵn sàng và lựa chọn thực hiện nó. Không lẽ tôi nên chọn duỗi tay ra để bọn nô lệ mát xa cho mình - để một người phụ nữ, hay một người đàn ông phục vụ như đàn bà, kéo khớp cho mình? Tại sao tôi không thể nghĩ rằng Mucius đã may mắn hơn? **Ông ta tự hướng về ngọn lửa như cách ông ta hướng đến sự thư thái khi được mát xa**! Ông ta đã tự gạt bỏ tất cả những lỗi lầm trước đó; ông ta thắng trận chiến khi không còn vũ khí và bị tàn tật. Với bàn tay bỏng rộp vì ngọn lửa đó, ông ta đã đánh bại hai vị vua.

Tạm biệt!

Bức thư số 67: Về những hoàn cảnh nghiệt ngã, liệu chúng có đáng cho ta ao ước có được trong đời!

Bạn thân mến!

Cho phép tôi bắt đầu với mấy chuyện đời thường. Mùa xuân đã có thể được cảm nhận một cách rõ rệt, nhưng dù cho nó thậm chí đã mang chút dư vị của chớm hạ, thì những đợt nóng cũng chưa thực sự đến, và thậm chí đôi khi còn cảm thấy lành lạnh, một sự biến đổi khó lường của thời tiết năm nay.

Đôi khi, cảm giác như thể ta đang trở lại mùa đông. Bạn có muốn biết sự khó lường ấy đến mức nào? Tôi vẫn chưa tự tin để tắm nước lạnh hoàn toàn, mà vẫn phải có chút nước ấm pha vào. Bạn có thể sẽ nói rằng không mấy ai chịu nổi khi

nước quá nóng hay quá lạnh, điều ấy đúng, Lucilius, nhưng ở tuổi của tôi một người có thể cảm thấy thoải mái với cái lạnh tự nhiên của cơ thể *(Lời người dịch: có vẻ ở đây Seneca ám chỉ cái thay đổi tự nhiên khi cơ thể người già thường trở nên lạnh hơn)*. Ngay cả giữa mùa hè tôi vẫn hiếm khi thấy nóng, đến nỗi phải cởi áo ngoài.

Tôi cảm thấy biết ơn tuổi già vì nó giữ tôi trên giường lâu hơn. Và tại sao không biết ơn cơ chứ? **Những thứ ngày trước tôi không muốn làm, thì nay thậm chí tôi còn không thể làm**. Những sự trao đổi dài nhất của tôi bây giờ là với sách. Mỗi lần thư bạn đến, tôi có cảm giác như bạn đang ở bên tôi. Như thể tôi đang thực sự trả lời bạn, thay vì viết thư phản hồi. Vậy nên hãy lấy ví dụ về vấn đề bạn muốn bàn đến và xem xét nó như thể chúng ta đang trong một cuộc đàm đạo.

Bạn hỏi liệu có phải tất cả những thứ tốt đẹp đều đáng được ao ước. **"Nếu việc có thể hành xử dũng cảm khi bị tra tấn, hay hiên ngang mà hứng chịu ngọn lửa, hay cam chịu bệnh tật một cách kiên nhẫn là điều tốt đẹp, liệu có phải những thứ đó là đáng ao ước?** Nhưng tôi không thể nhìn ra tại sao. Tính đến giờ tôi vẫn chưa biết một ai thực sự cầu nguyện với lý trí của mình rằng mình sẽ bị tàn tạ bởi roi vọt, hay dưới những dụng cụ tra tấn xoắn bẻ khớp, hay bị ép dưới những giá cực hình".

Hãy nhìn kỹ sự khác biệt, bạn của tôi, và bạn sẽ thấy rằng có những thứ đáng cho ta ao ước ngay cả trong những trường hợp ấy. **Hiển nhiên tôi mong rằng mình không phải chịu những cực hình như vậy; nhưng nếu có khi nào tôi phải đối mặt với chúng, tôi mong mình sẽ có thể dũng cảm, hiên ngang, và sẵn sàng chấp nhận chúng. Tôi muốn, và tại sao lại không cơ chứ, rằng không có một sự xung đột hay chiến tranh nào xảy ra với mình; nhưng nếu có, tôi mong mình sẽ có thể chịu đựng những vết thương một cách hiên ngang, hay cơn đói, và những khó khăn khác mà xung đột chiến tranh sẽ mang lại. Tôi không**

muốn bị ốm - chắc chắn rồi, tôi đâu có điên! Nhưng nếu tôi bị ốm, tôi mong mình sẽ xử sự như thể đó là điều bình thường và sẽ không tỏ ra yếu đuối.

Vì không phải những thứ khó khăn ấy là điều một người nên ao ước, mà là phẩm cách, hay thái độ mà người đó sẽ đối mặt với chúng.

Vài người ủng hộ Stoicism cho rằng chịu đựng những thứ đó một cách dũng cảm, dù không nên phản đối 100%, thì cũng không nên ao ước, vì mục tiêu của ta nên được hướng toàn bộ đến những thứ tốt đẹp hoàn hảo, thanh tịnh, và vượt trên mọi phiền toái. Tôi không đồng ý với ý kiến ấy. Tại sao? Đầu tiên, vì không một thứ gì thực sự tốt đẹp mà lại không đáng để ta ao ước có được. Thứ hai, nếu phẩm cách là đáng được ao ước, và không có thứ gì tốt đẹp lại trái với phẩm cách, thì mọi thứ tốt đẹp đều đáng được ao ước khát khao có được. Thứ ba, ngay cả nếu những chịu đựng ấy là không đáng ao ước, thì sự dũng cảm thể hiện qua nó cũng sẽ đáng.

Hơn thế nữa, ta có quyền thắc mắc: **không lẽ lòng dũng cảm không đáng được ao ước khát khao hay sao? Nó giúp một người coi nhẹ khó khăn nguy hiểm và thậm chí thách thức chúng. Đó là thứ đẹp đẽ, đáng trân trọng nhất của lòng dũng cảm: không sợ ngọn lửa thiêu hăm dọa, sẵn sàng tìm đến những đau thương, và thậm chí nhiều khi không cúi đầu tránh mũi tên mà hiên ngang nhìn nó hướng thẳng đến ngực mình. Nếu lòng dũng cảm đáng để ta khao khát có được, thì chịu đựng tra tấn đau khổ một cách kiên nhẫn cũng vậy, vì nó là một phần của lòng dũng cảm.**

Hãy chú ý đến sự khác biệt, như tôi đã nói, và không gì sẽ có thể khiến bạn nhầm lẫn. Vì không phải việc chịu đựng tra tấn là đáng khao khát có được, mà là cách một người thể hiện lòng dũng cảm qua việc chịu đựng chúng. Đó là điều tôi mong muốn, hành động một cách dũng cảm - và đó thực ra là một phẩm cách.

"Nhưng làm gì có ai từng thực sự mong chúng trong đời?". Bạn nên nhớ rằng một số mong muốn là rõ ràng và dễ dàng nêu ra - khi đối tượng mong muốn là những thứ cụ thể riêng biệt; trong khi có những mong muốn khác lại không thể nói lên một cách trực diện, khi chúng bao hàm nhiều thứ bên trong. Ví dụ, tôi chọn cầu nguyện cho mình giữ được một cuộc đời ngay thẳng đức hạnh; nhưng một cuộc đời ngay thẳng và đức hạnh bao gồm rất nhiều những hành động cao quý và ngay thẳng khác nhau. Những thứ bao hàm trong điều ước đó là: cái thùng của Regulus; vết thương của Cato, và phần nội tạng được moi ra bởi chính bàn tay ông ấy; việc chịu đựng án đi đày của Rutilius; và cả chén thuốc độc đã đưa Socrates từ nhà tù lên trời cao. Vậy nên khi tôi mong một cuộc đời ngay thẳng đức hạnh cho mình, tôi cũng đồng thời mong những thứ đó, những thứ mà nếu thiếu chúng, nhiều khi cuộc đời trở thành không đáng được tôn vinh.

Ồ ba lần, bốn lần hạnh phúc hơn cho họ
những người dưới bức tường cao của thành Troy
Đối mặt với cái chết một cách hiên ngang ,vui vẻ, trước sự chứng kiến của chính phụ thân họ (trích thơ Virgil)

Liệu có gì khác biệt khi bạn mong điều đó cho một người và thừa nhận rằng điều đó là đáng để ta khao khát có được hay không?

Decius hy sinh thân mình cho tổ quốc: ông ta lao mình vào kẻ thù, tự tìm đến cái chết. Con trai ông ta, một Decius khác, theo bước sự dũng cảm của cha, làm tái hiện lại lời thề đã đi vào huyền thoại, lao vào nơi tham chiến dữ dội nhất, lo lắng một điều duy nhất rằng sự hy sinh của ông ta lại được cho là nhằm mục đích mang lại may mắn thắng trận (*Lời người dịch: Mình đoán đây là kiểu một truyền thuyết xưa, khi hy sinh một người có thể mang lại may mắn cho cả đội quân)*, vì như thế tức là người ta không hiểu rằng ông ta thực sự coi cái chết anh dũng mới là điều quan trọng nhất và đáng để hướng tới cho bản thân. Vậy không lẽ bạn vẫn còn nghi ngờ rằng liệu chết một cách đáng nhớ thì có thực sự tốt đẹp, như là cách để thể hiện phẩm cách?

Khi một người có thể dũng cảm chịu đựng gian khó nhục hình, anh ta đang thể hiện tất cả những phẩm cách của mình. Có lẽ một trong số chúng là rõ ràng nhất - sự kiên cường không thể bị khuất phục; nhưng, dũng cảm cũng có ở đó, vì nó chính là nền tảng của nhẫn nại và kiên tâm và khả năng chịu đựng; sự thông thái cũng có ở đó, nếu không có nó thì không một kế hoạch nào *(bất lợi và đau đớn như vậy lại có thể)* được thực thi, và nó cũng chính là thứ thúc đẩy bạn, khi bạn không thể trốn tránh điều gì, thì hãy dũng cảm mà đối mặt với điều ấy; sự bền lòng vững vàng có ở đó, thứ không thể bị đánh bật, khiến một người có thể tiếp tục hướng đến mục đích cuối cùng bất kể thế lực nào ngăn cản nó. Một thể thống nhất của tất cả những phẩm cách ở đó. Những thứ đáng kính phục được thực hiện bởi một phẩm cách, nhưng là thuận theo cái toàn thể thống nhất ấy. Nhưng bất cứ thứ gì được chấp nhận bởi những phẩm cách, ngay cả khi nó được thể hiện qua một phẩm cách duy nhất, thì đều đáng cho ta ao ước và khát khao có được.

Chẳng phải thế sao? Không lẽ bạn cho rằng những thứ duy nhất đáng được mong cầu đến từ sự thoải mái tiện nghi và an hưởng - những thứ ẩn chứa sau những cánh cửa cầu kỳ? **Có những thứ tốt đẹp ẩn sau một vẻ ngoài gớm guốc; hay những chiến công mà người thực hiện nó được chào đón không phải với những tiếng hân hoan mà là sự cúi đầu kính phục**. Liệu bạn có thực sự nghĩ rằng Regulus không phải vì vậy mà chọn đến Carthage? Phủ lên mình sự dũng cảm của người anh hùng, và tạo khoảng cách với đám đông. Cảm tưởng mạnh mẽ thiêng liêng về phẩm cách, về sự cao quý và vĩ đại của chúng, là thứ ta không thể suy tôn chỉ với những lời ca tụng và vòng hoa, mà cả với mồ hôi xương máu. Hãy nghĩ về Marcus Cato lấy tay tự móc gan ruột, để làm rộng vết thương mà ông ấy đã tự đâm mình nhưng không đủ sâu để kết liễu cuộc đời. Nói cho tôi biết, liệu bạn sẽ *(điên rồ đến mức)* nói với ông ấy: "Thật đáng tiếc" hay "Tôi rất lấy làm

tiếc"? Chẳng lẽ thay vào đó bạn không nên nói: "Tôi cúi mình trước sự dũng cảm của ngài!"

Ở điểm này, tôi chợt nhớ đến Demetrius, người đã nói cuộc sống êm ả, không gặp một sự tấn công nào của số mệnh, là "biển chết". Hưởng thụ sự êm ả không biến động, với không một thứ gì có thể làm thức tỉnh và khuấy động phẩm cách của một người để hành động, không thứ gì để anh ta phải cố gắng đạt được, không thứ gì kiểm tra sự vững vàng của tâm trí anh ta trong nguy hiểm và xung đột: đó không phải là thanh bình, mà là một cuộc đời tẻ nhạt sẽ chỉ làm anh ta yếu đuối đi mà thôi. Attalus, một người Stoic khác, cũng đã nói: "Tôi thà bị số mệnh giam giữ còn hơn là sống trong nhung lụa. Dù có bị tra tấn đến đâu, nhưng nếu tôi vẫn có thể kiên cường dũng cảm mà đối mặt, thì cũng là một điều thật tuyệt vời. Và nếu thái độ ấy được thể hiện ngay cả trước cái chết, thì tuyệt vời biết bao". Hãy lắng nghe Epicurus, ông ta cũng sẽ nói: "Điều đó thật đáng tận hưởng". Tôi, tuy nhiên, sẽ không bao giờ gọi thứ trang nghiêm và đáng kính phục ấy bằng một cái tên mềm yếu *(ý chỉ từ 'pleasant' trong câu của Epicurus, vì từ đó với Stoicism ám chỉ những thoải mái tiện nghi của cơ thể)*. Tôi có thể bị thiêu sống, nhưng không thể bị hạ gục - tại sao điều đó lại không đáng cho ta ao ước? Không phải bởi vì ngọn lửa sẽ thiêu cháy tôi, mà bởi vì nó không thể đánh bại tinh thần tôi.

Không gì có thể tuyệt vời hơn phẩm cách; không gì có thể tốt đẹp hơn. Vậy nên bất cứ thứ gì ta làm mà thuận theo phẩm cách thì không những tốt đẹp mà còn đáng cho ta ao ước khát khao.

Tạm biệt!

Bức thư số 68: Tại sao bạn nên từ bỏ danh phận quyền lực, và thái độ đúng đắn trong việc từ bỏ ấy!

Bạn thân mến!

Tôi ủng hộ kế hoạch của bạn: từ chức và ẩn mình dưới sự thư nhàn. Nhưng đồng thời bạn cũng nên cũng cố gắng giấu việc từ bỏ chức vị của bản thân. Làm như thế, bạn có thể chắc chắn rằng bạn đang theo gương những tên tuổi Stoic, ngay cả khi bạn không tìm thấy nó trong những lời khuyên của họ. Nhưng bạn cũng sẽ theo sự chỉ dẫn của họ, vì bạn làm điều ấy một cách đúng đắn minh bạch, không chỉ với bản thân mình, mà với cả người ngoài. Stoicism không khuyên ta phải chấp nhận bất cứ một chức vụ quyền lực nào trong mọi hoàn cảnh, vào bất cứ lúc nào, hay khi bản thân ta thấy mình không đủ những điều kiện cần thiết cho nó.

Thay vào đó, Stoicism giao cho người thông thái một lãnh thổ, một chức danh xứng đáng hơn với ông ta: là một công dân toàn cầu. Vậy nên thực ra thì ông ta không phải là không làm gì, ngay cả khi ông ta đã nghỉ hưu. Thậm chí, có thể bằng việc từ bỏ chức vụ ở một góc nhỏ trên bản đồ, ông ta có thể tác động đến một phạm vi rộng lớn hơn. Khi tâm trí ông ta chạm đến được thiên đường, ông ta sẽ có thể hiểu những chức vụ mà ngày trước mình cố công gắng sức để giành được *(như cử tọa, pháp quan)* thực ra nhỏ bé đến mức nào. Hãy ghi nhớ điều này: người thông thái sẽ trở nên linh lợi và có ích nhất khi những thứ thiêng liêng và có tính người ở trước tầm mắt họ.

Giờ tôi sẽ trở lại với đề nghị ban đầu, rằng bạn không nên để ai biết rằng mình từ bỏ chức vụ và lui về nghỉ ngơi. Đừng treo biển "Ở đây chỉ có triết học và sự yên tĩnh thanh bình". Thay vào đó, hãy đặt cho kế hoạch của bạn một cái tên khác: gọi nó là nghỉ ốm hay yếu đuối hay lười biếng. **Vì tự kiêu với việc về vườn của mình thì thực ra lại chính là một dạng khác của tham vọng thu hút sự chú ý.**

Có những loài vật lẩn trốn bằng cách xóa đi dấu vết của chúng xung quanh hang ổ, và bạn cũng nên làm tương tự. Nếu không thì có những kẻ "sẽ săn bạn". Rất nhiều người bỏ qua những thứ ngay trong tầm mắt nhưng lại lục tìm bằng được bất cứ thứ gì bị giấu. Một sự bảo vệ được cho là không thể xâm nhập lại trở thành thử thách lôi cuốn với những tên cướp tinh nhuệ. Thứ gì được phơi bày ra thì thường kém giá trị: để chúng ở nơi công cộng, và những tên trộm thậm chí còn chẳng thèm ngó ngàng đến.

Đó là cái thói của người đời - dù rất vô tâm, nhưng khi một thứ gì được giấu giếm, họ lại muốn bới móc nó ra. Vậy nên, điều nên làm là đừng khoe khoang hay lấy làm kiêu hãnh về sự từ chức của mình. Và một cuộc sống hoàn toàn tách biệt, cách ly khỏi nhân thế, thực ra chính nó lại là một sự khoe khoang.

Một người ẩn mình ở Tarentum; người khác chôn vùi bản thân ở Naples; người khác nữa sống những năm dài mà không ra khỏi địa phận nhà mình. **Bất cứ người nào khiến sự quy ẩn của bản thân trở thành truyền thuyết thì thực ra chỉ là đang cố thu hút một đám đông khán giả mà thôi.**

Khi bạn rời bỏ chức quyền, mục đích của bạn không phải là để người đời nói về bạn, mà để chính bạn nói về mình. Và bạn sẽ nói điều gì? Chính những lời mà người ta thường sẵn sàng để nói về người khác: những đánh giá vô cùng khắc nghiệt *(thậm chí đến vô cảm)*. Hãy làm quen với việc nói lên sự thật, và lắng nghe chúng. Tập trung vào những điểm yếu của bản thân. Mỗi người đều biết rõ những điểm thiếu sót của cơ thể mình Người thì biết mình phải làm nhẹ bụng bằng cách nôn mửa khi cần, người khác hỗ trợ cho hệ tiêu hóa bằng cách chia nhiều bữa nhỏ trong ngày; người khác nữa thanh lọc và tẩy rửa cơ thể qua việc nhịn ăn; hay người có vấn đề với khớp phải biết kiêng rượu và tắm nước nóng. Tóm lại, người ta bên ngoài có thể rất vô tâm với thế sự nhưng lại vô cùng

lo lắng cho những vấn đề nhỏ của bản thân. Tương tự, có những căn bệnh của tâm trí cần ta phải nhận biết và chữa trị. Đâu là thứ ta cần làm khi đã về nghỉ ngơi? Ta chú ý đến những "vết thương" của mình. Nếu tôi cho bạn xem một bàn chân bị sưng tấy, một cánh tay bị bỏng đỏ ửng, hay chứng co gân khiến chân tay tôi không thể duỗi thẳng, bạn chắc sẽ để yên cho tôi nằm xuống và cố tìm cách chữa trị. Nhưng vấn đề của tôi nghiêm trọng hơn tất cả những chứng bệnh ấy, mà tôi lại không thể đưa ra trước mắt bạn: vật lây nhiễm, chỗ mưng mủ, ở sâu trong cơ thể tôi *(trong tâm trí)*.

Không, đừng ca ngợi tôi. Đừng nói: "Một con người vĩ đại! Ông ta coi thường mọi thứ - chỉ trích sự điên khùng của loài người và tìm cách ở ẩn thoát khỏi nó". **Tôi không phê phán điều gì ngoại trừ chính bản thân mình.** Và sẽ không có lý do gì để bạn tìm đến tôi, mong muốn có được những chỉ dẫn cho đời mình. **Nếu bạn hy vọng có thể tìm thấy sự trợ giúp ở đây, bạn lầm rồi. Một người bệnh sống ở đây, chứ không phải bác sĩ**. Bạn nên nói điều này, sau khi rời bỏ tôi: "Tôi từng nghĩ ông ta may mắn và có học thức; tôi đã sẵn sàng nghe ông ta, nhưng tôi đã thất vọng. Tôi không thấy điều gì, nghe điều gì tôi muốn nghe muốn thấy. Thật chẳng có lý do gì để tôi quay lại đó". Nếu đó là cảm nhận của bạn, là điều bạn nói, thì đó là khi bạn đã học được một thứ. Tôi thà được bạn tha thứ cho sự thư nhàn của mình còn hơn là khiến bạn ghen tị.

"Vậy, Seneca", bạn nói, "ông đang khuyến khích sự nghỉ ngơi thư nhàn cho tôi? Không lẽ giờ ông đã hạ mình xuống như những người Epicurean?" *(trường phái cho sự nghỉ ngơi và những thoải mái tiện nghi - pleasure - là thứ duy nhất đáng hướng tới trong cuộc đời)*.

Đúng, tôi đang khuyến khích sự thư nhàn cho bạn, nhưng là sự thư nhàn cho phép bạn làm những việc quan trọng và có ảnh hưởng hơn những thứ bạn đã để lại khi từ chức. Gõ cửa nhà quan chức quyền quý, soạn danh sách những

người già không có ai nối dõi, hay nắm quyền lực lớn ở nghị viện - những thứ đó sẽ khiến bạn trở thành đối tượng để người ta ghen tị, chúng mong manh, không bao giờ bền vững, và nếu bạn nhìn giá trị thực sự của chúng, sẽ thấy chúng chỉ là những thứ hào nhoáng bề ngoài mà thôi. Một người vượt qua tôi về ảnh hưởng đến công chúng, người khác về địa vị và lương bổng trong quân đội, hay thanh thế nó mang lại, người khác nữa luôn được vây quanh bởi khách hàng và những người bảo trợ. **Nhưng tôi không để tâm khi bị họ vượt trên: vì nó là đáng, nếu tôi có thể chiến thắng một thứ quan trọng hơn rất nhiều: Số mệnh của bản thân.**

Nếu như bạn có thể đi theo con đường này rất lâu trước đây. Nếu như chúng ta không dành quá nhiều thời gian tranh cãi về hạnh phúc, khi cái chết luôn ở trước mặt! Nhưng dù có muộn màng, hãy để ta thôi trì hoãn thêm nữa. **Vì giờ đây ta hiểu được giá trị của những trải nghiệm, thứ cho ta thấy sự thừa thãi và thậm chí có hại của rất nhiều thứ trước đây ta mong cầu và khao khát có được, và giờ đây ta đã dễ dàng hơn để chấp nhận và làm theo lý trí.**

Vậy nên hãy để ta sống như người lữ khách muộn giờ khởi hành, cố bù đắp thời gian bằng cách thúc ngựa phi nhanh hơn về phía trước. Quãng đời còn lại là cơ hội để theo đuổi những mục đích ấy - khi những điều vô ích đã không còn phải bận tâm, và những lầm lạc mà tuổi trẻ khó có thể cưỡng lại giờ đã không còn là vấn đề. Bởi không bao lâu nữa, mọi thứ rồi cũng sẽ chấm dứt.

"Vậy những bài học mà ta chỉ có thể lĩnh hội ở giờ phút cuối, chúng có ích gì cho ta?". Chúng khiến ta có thái độ đúng đắn hơn và có thể chấp nhận cái kết thúc cuối cùng ấy. Bạn không nên nghĩ rằng có lúc nào trong cuộc đời để có được một tâm trí vững vàng thích hợp hơn là khi một người đã cố gắng rèn luyện bản thân qua nhiều thử thách, và cả những hối tiếc về lỗi lầm trong quá khứ; khi một người đã có thể chế ngự cảm xúc của mình và cuối cùng đã có thể tự hàn gắn. **Đây là**

giờ phút để đạt được điều tốt đẹp ấy. Ai có thể tìm đến sự thông thái lúc tuổi già, là có được nó bởi năm tháng đời họ *(Lời người dịch: Đoạn này mình cảm thấy hay thực sự. Mình hiểu là Seneca muốn nhấn mạnh những người tìm đến được sự thông thái qua chính những lỗi lầm và trải nghiệm của cuộc đời thì có thể còn đáng quý hơn cả sự thông thái có được từ thiên bẩm)*.

Tạm biệt!

Bức thư số 69: Về tác động của việc di chuyển thường xuyên đến tâm trí

Bạn thân mến!

Đây là hai lý do tại sao tôi hy vọng bạn sẽ không tốn thời gian của mình vào việc di chuyển hết nơi này đến nơi khác. **Đầu tiên, việc di chuyển thường xuyên là dấu hiệu của tâm trí không yên, hay lo lắng. Tâm trí không thể tìm thấy sức mạnh ngay cả trong sự thư nhàn, nếu nó không thôi để ý lưu tâm đến những thứ xung quanh. Để kiểm soát tâm trí, bạn đầu tiên phải hạn chế sự di chuyển của cơ thể. Thứ hai, những phương pháp chữa bệnh chỉ hiệu quả khi không có sự gián đoạn. Bạn nên tìm cho mình sự thảnh thơi mà không bị làm phiền, và quên đi quãng đời trước của bạn**. Hãy để đôi mắt bạn quên đi những thứ nó đã thấy; tai bạn trở nên quen dần với những lời nói có tác dụng chữa lành. Mỗi lần bạn ra ngoài, những khát khao ngày trước sẽ dễ bị gợi lại, dù cho bạn chỉ dừng lại ở mỗi nơi một thời gian ngắn mà thôi. Nó cũng giống như tình yêu. Khi một người muốn thoát khỏi thứ tình cảm ấy, người đó phải tránh mọi thứ có thể gợi nhắc về người tình cũ - có lẽ không gì có thể bị gợi lại một cách dễ dàng như tình yêu. Tương tự, với những thứ một người đã từng khát khao có được: anh ta phải "quay mặt và bịt tai" trước chúng.

Cảm xúc thì sẽ nhanh chóng phản ứng lại. Bất cứ lúc nào nó có mặt, nó sẽ dễ dàng tìm được một vài thứ thu hút sự chú ý của nó. Mọi thứ xấu xa đều có điểm

gì đó có thể thu hút cảm xúc của bạn: lòng tham cho bạn tiền bạc; sự bê tha cho bạn cảm giác thỏa mãn thích thú; tham vọng cho bạn trang phục quyền quý, danh dự và tiếng tăm, hay cả sự chú ý của đám đông, cùng quyền lực và những thứ bạn có thể làm với quyền lực ấy. Những điều xấu xa cám dỗ bạn bởi những phần thưởng ấy; nhưng với cách sống mà ta đang hướng tới, ta phải chấp nhận rèn luyện mà không được trả công *(Lời người dịch: Trả công đây ý chỉ những thứ vật chất hay quyền lực đó mà thôi. Còn cái được trong cách sống mà Seneca đang nói tới thì cao quý hơn rất nhiều)*.

Ta đã lờ đi những lỗi lầm của bản thân trong thời gian quá dài, để giờ đây cả một đời cũng khó có đủ thời gian để ta loại bỏ chúng và đặt chúng dưới tầm kiểm soát. Cơ hội của chúng ta thậm chí sẽ còn thấp hơn nếu ta còn cho phép những gián đoạn trong thời gian ngắn ngủi ấy. **Vì, hãy đối mặt với sự thật, ngay cả một sự tập trung cao độ, kỷ luật, bền bỉ cũng khó lòng loại bỏ một vài thói xấu và khiến ta trở lại được với sự tốt đẹp thiêng liêng** *(của phẩm cách và tính người)*.

Nếu bạn muốn nghe lời khuyên của tôi, hãy rèn luyện điều này: chào đón, chấp nhận cái chết, hay thậm chí hướng đến nó nếu hoàn cảnh bắt buộc. **Vấn đề không phải là cái chết tìm đến ta hay ta tìm đến nó**. Hãy thuyết phục bản thân bạn rằng những thứ người đời thường nói là sai: "Nếu được chết một cách tự nhiên theo số mệnh của mình thì thật tốt đẹp" *(Lời người dịch: câu này ý lên án việc tự tử là không đúng, vì nó khiến một người chết trước số mệnh của anh ta. Ở đây Seneca cho thấy Stoicism không phản đối việc tự tử, mà thay vào đó quan tâm hơn đến lý do việc tự tử của một người, ví dụ nếu tự tử để bảo vệ phẩm cách thì Stoicism sẽ hoàn toàn ủng hộ và thậm chí còn ca ngợi việc làm tưởng chừng như trái với tự nhiên ấy)*. Nhưng đâu có ai chết cái chết của người khác, mà chỉ của chính họ. Và bạn nên nghĩ về điều này: không ai chết một ngày nào khác ngoài ngày xảy ra cái chết của họ *(ý câu này có phần thiên về ý chí quyết định số mệnh)*.

Bạn không mất đi bất cứ một khoảng thời gian nào của mình, vì thứ bạn để lại sau lưng không phải của bạn.

Tạm biệt!

Bức thư số 70: Về muôn vàn cách chết, và tại sao 'thà chết trong còn hơn sống đục'

Bạn thân mến!

Sau một thời gian dài, tôi mới lại được nhìn thấy Pompeii - quê hương của bạn. Nó gợi nhắc tôi về tuổi trẻ của mình. Tôi cảm thấy như thể tôi vẫn có thể làm những thứ tôi đã làm trước đây, và thực ra cảm giác ấy rõ ràng như thể tôi cũng chỉ thực hiện chúng mới đây thôi.

Bạn thân mến, chúng ta đang dần cập bến - cái bến bờ của cuộc đời. Khi một người ở ngoài khơi, như Virgil viết: "đất liền và những thành phố dần chìm xuống". Nó cũng tương tự như tình cảnh của chúng ta với cuộc hải trình của đời mình, cùng sự ngắn ngủi và chóng vánh của thời gian. Đầu tiên ta bỏ lại sau lưng thời thơ ấu, rồi tuổi trẻ, rồi trung niên, rồi những năm tháng đẹp nhất của tuổi già. **Cuối cùng thì cái kết thúc cũng đến gần, thứ rồi cũng sẽ đến với bất cứ ai. Ta nghĩ nó là đá ngầm giữa biển *(ý chỉ cái chết là một thứ nguy hiểm đe dọa, sẽ làm hại ta),* nhưng điều đó thật điên rồ, vì nó thực ra chính là bến bờ. Đôi khi ta sẽ cần điều chỉnh để lái con thuyền đời mình về phía nó, nhưng chắc chắn là không bao giờ có thể lái ra xa khỏi nó. Một người phải cập bến khi vẫn còn trẻ thì cũng không nên phàn nàn, vì số phận anh ta đâu khác người thủy thủ trên một cuộc hải trình ngắn ngủi bất thường. Vì, như bạn biết đấy, có người thủy thủ bị cản trở bởi những cơn gió quá nhẹ, trở nên chán nản và phát ốm vì sự di chuyển chậm chạp; thì cũng có người thủy thủ bị đưa đi không kiểm soát bởi những trận cuồng phong. Những điều tương tự cũng sẽ đến với số phận con người. Đời cuốn phăng một số đến bến bờ, nơi tất cả**

chúng ta thực ra đều đang hướng tới, bất kể ta có cố gắng trì hoãn đến mức nào; trong khi những người khác đời bỏ mặc cho cái chết đến một cách tự nhiên, từ từ như cách mà nước cứ dần dần tăng nhiệt độ đến khi sôi.

Như bạn biết đấy, cuộc sống không phải lúc nào cũng là thứ để bám víu. Điều quan trọng không phải là sống được bao lâu, mà là sống như thế nào. Vậy nên một người thông thái sẽ sống đến khi mà ông ta cảm thấy cần thiết, chứ không phải đến khi ông ta có thể. Ông ta sẽ cân nhắc nơi mà ông ta sẽ sống, và sống như thế nào, với ai, và những thứ ông ta sẽ làm. Ông ta luôn nghĩ đến chất lượng cuộc sống, chứ không phải số năm.

Nếu ông ta đối mặt với quá nhiều khó khăn đến nỗi có thể mất đi sự thanh thản *(ý chỉ mất đi khả năng kiểm soát, hay sự vững vàng sáng suốt của tâm trí)*, ông ta sẽ tự giải thoát cho chính mình. **Việc tự giải thoát thuộc quyền quyết định của ông ta, không phải chỉ trong những hoàn cảnh khắc nghiệt, mà ngay khi ông ta có nghi ngờ về vận mệnh, ông ta sẽ đánh giá cẩn thận hoàn cảnh, để từ đó quyết định liệu đó có phải lúc để tìm đến cái chết. Với ông ta thì không có sự khác biệt nào giữa việc tự quyết định cái kết thúc của đời mình hay chờ đợi và chấp nhận nó; hay ở bất cứ thời điểm nào, sớm hay muộn**. Ông ta không sợ cái kết thúc ấy như thể nó là một mất mát to lớn: **không ai có thể mất mát quá nhiều, khi mà thứ họ có thực ra là rất nhỏ. Việc một người chết sớm hay muộn không phải vấn đề, mà là cách anh ta chết, hiên ngang hay hèn yếu. Và chết một cách hiên ngang cũng chính là cách để một người không phải chịu đựng việc phải sống một cách tồi tệ.**

Bởi vậy nên tôi cho rằng những lời của gã người xứ Rhodes là đáng khinh - kẻ bị nhốt trong cũi và bị đối xử như thú vật. Khi một người khuyên hắn nên tìm đến

cái chết bằng cách nhịn ăn, hắn nói: "Chỉ cần còn sống là còn có hy vọng". **Ngay cả nếu điều đó đúng, việc tiếp tục sống cũng không đáng để trả bằng mọi giá**. Bất kể có những thứ giá trị đến đâu, đảm bảo chắc chắn ta có thể có được nếu chịu hành động, thì tôi cho rằng ta cũng không nên cố gắng đạt được chúng với cái giá là phải trở thành một con người đáng xấu hổ - khi phải chấp nhận hành động theo những thói xấu. **Không lẽ ta phải chấp nhận rằng vận mệnh có thể làm mọi thứ với một người miễn là người đó còn sống? Không, tôi chọn cách nghĩ rằng vận mệnh hoàn toàn không có quyền định đoạt cuộc đời một người nếu người đó biết chấp nhận cái chết.**

Tuy nhiên, có những trường hợp khi một người, với cái chết treo lơ lửng trên đầu và anh ta biết rõ sẽ bị tra tấn, vẫn cố kiềm chế không tự tìm đến cái chết, mà thay vào đó là chịu đựng những cực hình. Anh ta đủ can đảm để quyết định thời điểm mình sẽ chết. **Vì thực ra tìm đến cái chết chỉ vì nỗi sợ chết cũng chỉ là ngờ nghệch điên rồ mà thôi.** Người nào đó sẽ đến để kết thúc đời bạn? Vậy hãy chờ hắn ta đến. Tại sao phải vội vàng? Tại sao bạn phải làm cái việc độc ác ấy thay cho hắn? Chắc hẳn bạn không muốn giải thoát hắn khỏi việc ấy? **Socrates hoàn toàn có thể nhịn ăn để chết, chọn thiếu thức ăn thay vì phải uống thuốc độc. Nhưng ông ta đã dành 30 ngày trong tù chờ đợi cái chết, không phải vì nghĩ chẳng may sẽ được tha tội, nhưng vì ông ta tuân theo luật lệ và dùng những ngày cuối cùng của mình thật hiệu quả, mang lại lợi ích cho bạn bè**. Coi khinh cái chết nhưng lại sợ thuốc độc: có điều gì ngược đời đáng chê cười hơn thế?

Scribonia, một người đàn bà nguy hiểm, là bác của Drusus Libo. Cậu trẻ này thì điên khùng như cách cậu ta được sinh ra trong nhung lụa. Cậu ta cực kỳ tham vọng, hơn bất cứ người nào khác thời ấy, hay như cậu ta ở bất cứ thời đại nào khác *(âm mưu tiếm quyền, bị phát hiện và bị xử tội chết)*. Cậu ta ốm yếu, và bị đưa từ tòa án nghị viện về trên kiệu (bạn nên biết cậu ta không được chú ý, tất cả

họ hàng đều vô tình ngoảnh mặt với cậu, vì ở thời điểm ấy cậu ta bị đối xử như một người bệnh tật thay vì một kẻ bị cáo). Cậu ta tìm lời khuyên liệu có nên tự tử hay nên chờ. Scribonia đã nói với cậu: "Tại sao cậu phải làm việc không phải dành cho cậu?". Nhưng bà ta không thuyết phục được cậu. Cậu ta tự kết thúc, không một lý do. **Và tôi nghĩ đó là một hành động đúng đắn, sau tất cả; vì khi một người biết chắc mình sẽ phải chết trong hai ba ngày tới theo mệnh lệnh của kẻ thù, thì chính việc tiếp tục sống mới là đang "làm việc của người khác".**

Vậy nên, không một lời khuyên tổng quát nào có thể được áp đặt cho việc nên làm gì nếu cái chết đã ở rất gần, lại bởi một thế lực bên ngoài - **rằng khi ấy, liệu ta nên tự kết thúc hay tiếp tục chờ đợi.** Vì có rất nhiều những suy nghĩ có thể kéo ta theo hướng này hay hướng khác.

Nếu một bên là cái chết trong đau đớn và một bên là trong dễ dàng thoải mái, tại sao không chọn phương án sau? Nếu tôi sẵn sàng để khởi hành, tôi sẽ chọn một con thuyền; nếu tôi muốn chuyển sang một nơi khác, tôi sẽ chọn một ngôi nhà; giống như vậy, nếu tôi chuẩn bị chết, tôi sẽ chọn cách chết cho mình. **Bên cạnh đó, cũng giống như sự kéo dài không khiến cuộc sống trở nên tốt đẹp, nó cũng không khiến một cái chết trở nên tệ hơn**. Với cái chết, thậm chí hơn cả với những thứ khác, chúng ta cần chấp nhận sự lựa chọn phù hợp với tính khí của bản thân. Hãy để một người chọn lấy cái chết theo cách anh ta muốn. Việc anh ta chọn bằng kiếm hay dây thừng hay thuốc độc, hãy để anh ta tự chủ động với nó để chấm dứt tình trạng không mong muốn của mình.

Một cuộc đời cần phải được cân đối không chỉ cho chính người đó mà cho cả những người khác; nhưng cái chết thì chỉ cần thoải mái cho chính bản thân

anh ta mà thôi. Cái chết tốt đẹp nhất là cái chết theo ý nguyện. Thật ngờ nghệch khi nghĩ rằng: "Một người sẽ nghĩ tôi không hành động đủ dũng cảm; người khác sẽ nói tôi quá vội vàng; người khác nữa sẽ nói chết một cách khác thì chứng tỏ dũng cảm hơn". **Hãy nhớ rằng, ít nhất trong trường hợp này, những suy nghĩ của người khác không có chút ảnh hưởng nào đến lựa chọn của bạn.** Mục đích duy nhất của bạn là được giải thoát khỏi vận mệnh nhanh nhất có thể. **Vì dù bạn có làm gì thì sẽ vẫn luôn có những người đánh giá một cách tiêu cực về hành động của bạn.**

Bạn sẽ thấy nhiều người, ngay cả những triết gia tâm huyết, nói rằng một người không bao giờ nên sử dụng các cách bạo lực để kết thúc cuộc đời, vì điều đó theo họ là sai trái *(Lời người dịch: mình nghĩ ở đây ý chỉ việc dùng bạo lực giết chính mình cũng được cho là giết người, tức là hành động một vài triết gia không chấp nhận)*. Họ nói rằng ta nên đợi đến cái kết thúc tự nhiên. Các vị ấy không nhận ra rằng họ thực ra đang chặn đường đến tự do. **Trong những quy luật vĩnh hằng, điều này *(có lẽ)* là đúng đắn nhất: chúng ta chỉ có một cách để đến với cuộc đời, nhưng có rất nhiều cách để thoát khỏi nó.**

Chẳng lẽ tôi phải đợi chờ sự đau đớn của bệnh tật, hay sự dã man của kẻ khác, khi mà tôi có thể tự mình kết thúc những đau khổ, vượt thoát những bất hạnh, và rời bỏ tất cả? Đây cũng chính là lý do tại sao tôi không thể phàn nàn về cuộc sống: nó không trói buộc một người nào cả. Con người được đặt trong điều kiện rằng không ai thực sự phải chịu khổ, ngoại trừ vì chính ta chọn lựa chịu đựng chúng. Vì con đường giải thoát luôn nằm trong tay ta. Nếu bạn cảm thấy thích hợp, tiếp tục sống; nếu không, bạn có quyền lựa chọn trở về nơi bạn đã sinh ra.

Bạn thường chấp nhận rút máu để giải cơn đau đầu, và nhiều người thậm chí cắt mạch để giảm béo. Cũng chẳng cần một vết thương lớn để mở ngực. Chỉ một vết

đâm nhỏ cũng đủ mở đường cho sự tự do tuyệt đối, hay một vết khía là có được sự thanh thản. Vậy, rốt cục thứ gì đã khiến ta chậm chạp lưỡng lự? **Không một ai trong chúng ta nghĩ đến thời điểm ta phải rời trái đất này. Ta giống như những người tá điền, dù bị đối xử thậm tệ, vẫn quyết không đi vì tình yêu với mảnh đất và thói quen đã có cả cuộc đời. Bạn có muốn được tự do khỏi sự ràng buộc của thân thể? Hãy tập sống như thể bạn chuẩn bị rời khỏi nó. Luôn nhớ rằng một ngày bạn sẽ phải rời bỏ nơi cư trú này; như vậy bạn sẽ dũng cảm hơn để đối mặt với thứ mà thực ra bạn có muốn tránh cũng không thể tránh được.**

Nhưng làm cách nào người ta có thể nghĩ về kết thúc của chính họ nếu đầu óc họ luôn bận rộn với mong muốn về mọi thứ khác chứ không phải cái chết? Trong khi thực tế không gì cần thiết hơn cho chúng ta cân nhắc. Vì những sự rèn luyện khác của chúng ta là không cần thiết *(nếu ta chưa thể thực sự chấp nhận cái chết)*. Tâm trí ta đã được chuẩn bị sẵn sàng để đối mặt với nghèo khổ, khi tài sản của ta vẫn còn đó. Ta đã tự chuẩn bị để có thể đối mặt và chịu đựng đau đớn, khi vẫn đủ may mắn để có một cơ thể khỏe mạnh, thứ khiến ta không cần phải chứng minh sự dũng cảm của mình. Ta đã tự đúc rút cho mình cách để có thể can đảm đối mặt với cái chết của người thân mà ta yêu quý, khi vận mệnh vẫn đang ưu ái họ. Nhưng chỉ với cái chết, và chỉ duy nhất nó, là ngày thử thách sự chuẩn bị của ta chắc chắn sẽ đến.

Bạn không cần phải cho rằng chỉ những người vĩ đại mới đủ mạnh mẽ để xóa bỏ sự nô lệ của con người. Bạn không cần phải nghĩ rằng chỉ có Cato mới có thể làm vậy, người đã dùng chính tay mình để móc ruột khi mà mũi kiếm tự đâm đã không đủ cướp đi mạng sống của ông ta. Những người rất tầm thường nhưng với một sự thúc đẩy mạnh mẽ cũng hoàn toàn có thể làm vậy. Khi không có một cách nào để

chết trong thanh thản, khi họ không thể chọn lựa cách thức, họ sẽ chớp lấy bất cứ thứ gì gần họ, và bằng sức mạnh và ý chí biến chúng thành vũ khí khi chính bản thân chúng không có gì nguy hiểm. Gần đây ở một trường đấu, một trong những đấu sĩ người Đức vào nhà cầu khi đang chuẩn bị cho trận đấu buổi sáng - khoảng thời gian duy nhất anh ta không bị canh gác - đã lấy một cái gậy gắn miếng thấm vẫn dùng để lau dọn nhà xí, và nhét nó vào mồm đến tận cuống họng, để có thể chặn khí quản, và từ đó làm nghẹt hơi thở. Đó thực sự là một sự sỉ nhục cái chết. **Đúng, đó không phải là một cách thức thanh lịch gì, nhưng cũng là một cách thức, và có lẽ thật ngu ngốc hay điên rồ khi cầu kỳ về cách chết!**

Thật là một người dũng cảm! Anh ta xứng đáng có được quyền tự định đoạt số phận của mình. Sẽ còn hùng dũng thế nào nếu anh ta có thể dùng đến kiếm; hay dũng cảm thế nào nếu anh ta nhảy xuống từ những vách núi dựng đứng, hay xuống đáy biển sâu. Với không một mảnh dụng cụ, anh ta tự tìm thấy cách để giải thoát. **Từ đó bạn có thể hiểu rằng chỉ có một thứ duy nhất có thể khiến ta trì hoãn cái chết: ý muốn của ta**. **Hãy để mỗi người có thể tự mình đánh giá hành động của con người sốt sắng đó, chỉ cần chúng ta đồng ý với nhau ở một điểm - rằng cái chết, dù trong cách thức đáng ghê tởm nhất, cũng vẫn hơn nô lệ, ngay cả sự nô lệ sạch sẽ nhất.**

Vì tôi đã sử dụng một ví dụ từ những người mang thân phận thấp hèn, tôi sẽ tiếp tục với họ: **mỗi người sẽ đòi hỏi nhiều hơn ở chính bản thân mình nếu biết rằng những kẻ tầm thường nhất cũng có thể coi nhẹ cái chết**. Ta cứ nghĩ rằng chỉ những Cato, Scipio, hay những người mà ta kính phục và cảm giác như người bình thường khó có thể học theo, mới có thể dũng cảm đến vậy; nhưng tôi sẽ chỉ cho bạn thấy lòng dũng cảm đó hoàn toàn có thể được bộc lộ thường xuyên trong những trường đấu *(với toàn nô lệ)* giống như trong những người chỉ huy trận chiến *(với toàn anh hùng)*. Không lâu trước đây, một chiến binh được sắp xếp

cho trận đấu buổi sáng được đưa đến trên một chiếc xe ngựa vây quanh bởi lính gác. Gục đầu như thể đang ngủ say, cậu ta để đầu mình thấp dần thấp dần đến khi có thể kẹt nó trong những nan bánh xe, và gồng giữ cơ thể đủ lâu để bánh lăn đủ sức bẻ gãy cổ mình. Cậu ta đã dùng chính cái xe chở mình đi đến với sự trừng phạt để làm lối thoát cho mình.

Nếu thứ một người muốn là phá bỏ rào cản để đến với tự do thực sự, không gì có thể cản trở anh ta. Tự nhiên giữ chúng ta trong tù với không một bức tường ngăn cách. Nếu hoàn cảnh cho phép, ta có thể tìm cách nhẹ nhàng; nếu có nhiều dụng cụ trong tay để giúp ta hoàn thành công việc, ta có thể cân nhắc và chọn thứ nào ta cho là tốt nhất để giải thoát bản thân. Nhưng nếu một người trong tình huống gian nan, hãy để anh ta nắm lấy bất cứ thứ gì gần nhất và dễ có nhất, ngay cả nếu nó kỳ quặc hoặc chưa bao giờ được biết đến. Nếu bạn không thiếu dũng cảm, bạn sẽ không thiếu sáng tạo để tìm ra cách thức cho mình. Chẳng lẽ bạn không thấy ngay cả những kẻ nô lệ thấp kém nhất, khi phải chịu đựng sự đày đọa, đã tìm kiếm cách để qua mặt những người canh gác như thế nào! **Một con người thực sự vĩ đại khi không những có thể tự ra lệnh cho mình phải chết, mà còn tìm ra cách thức thực hiện nó.**

Nhưng tôi cũng đã hứa với bạn một vài ví dụ khác cùng loại. Trong giai đoạn hai của cuộc thủy chiến, một trong những kẻ hoang dã đã cắm mũi giáo được phát cho mình để giết kẻ thù vào cổ họng anh ta. "Tại sao ta không thể tự giải thoát cho mình", anh ta vừa nói vừa khóc, "khỏi những tra tấn, sỉ nhục này? Tại sao? Tại sao ta phải đợi chờ cái chết, khi trong tay ta là vũ khí?". **Sự giãi bày ấy càng đáng kinh ngạc, vì người ta có thể học được rằng việc tự giết mình còn cao quý thiêng liêng hơn giết người.**

Nếu những kẻ tầm thường và tội phạm còn có thể có tinh thần ấy, chẳng lẽ những người đã luôn chuẩn bị để đối mặt với vận mệnh, với những rủi ro bằng những

bài luyện tập, bằng lý trí - thứ quyết định tất cả - lại không thể có nó? **Lý trí dạy ta rằng có rất nhiều cách để thực hiện điều đó, nhưng kết quả đều giống nhau, và vì nó đằng nào cũng sẽ đến, việc kết thúc thời điểm nào đâu thực quan trọng. Lý trí cũng khuyên ta nên chết như cách ta muốn nếu ta có cơ hội, nhưng nếu không, hãy tìm bất cứ cách nào có thể, tận dụng bất cứ thứ gì ta có thể nghĩ ra, dù là bạo lực với bản thân mình. Việc lấy cắp thứ gì để phục vụ cuộc sống là sai trái, nhưng lấy cắp thứ gì để tự giải thoát thì không.**

Tạm biệt!

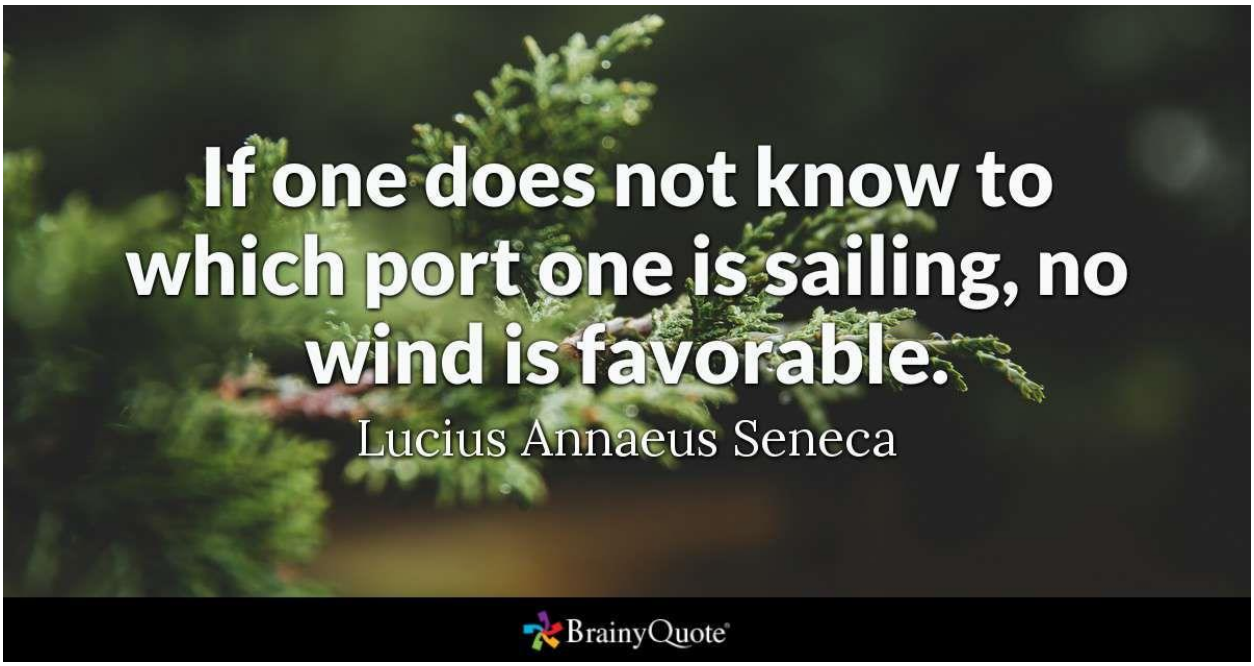
Bức thư số 71: Về lời khuyên tổng quát bạn sẽ cần đến trong cuộc đời!

Bạn thân mến!

Hết lần này đến lần khác bạn hỏi ý kiến của tôi về những vấn đề cụ thể, quên mất rằng chúng ta đang bị chia cách bởi cả một đại dương. Vì mỗi lời khuyên đều phụ thuộc vào thời điểm sự việc diễn ra cũng như hoàn cảnh của nó, bạn có thể nhận được lời khuyên của tôi cho một vấn đề khi mà chính việc làm ngược lại nó mới mang nhiều lợi ích hơn cho bạn. Vì lời khuyên chiếu theo sự kiện, và sự kiện thì luôn thay đổi - không, chúng thậm chí nhiều khi xoay chuyển nhanh đến chóng mặt. Vậy nên lời khuyên phải được đưa ra trong ngày người ta cần đến nó. Và ngay cả như vậy cũng đã rất chậm rồi: vì chúng nên được đưa ra "ngay tại trận", như cách người đời vẫn thường nói.

Vậy, làm thế nào ta có thể tự tìm thấy lời khuyên cho mình? Để tôi giải thích cho bạn: mỗi khi bạn muốn biết cái gì đáng để mình làm/theo đuổi, cái gì đáng tránh/từ bỏ, hãy nhìn lại những thứ tốt đẹp tối thượng, và mục đích của cả cuộc đời bạn. Mọi thứ bạn làm cần phải giúp bạn hướng đến mục đích ấy. Không ai có thể ra quyết định đúng trong từng thời điểm nếu người đó chưa tự quyết lấy những mục đích của cuộc đời mình. Ngay cả khi mọi thứ

màu sắc đã sẵn sàng, người họa sĩ cũng không thể vẽ những bức tranh nếu anh ta chưa quyết định mình sẽ vẽ gì. Lý do khiến ta cứ tiếp tục lầm lạc là vì ta chỉ tính toán cho từng phần, thay vì cả cuộc đời. Nếu bạn muốn bắn một mũi cung, bạn phải biết mục tiêu mà bạn muốn hướng tới: chỉ khi đó bạn mới có thể giương cung và ngắm bắn. Những kế hoạch của chúng ta thì cứ lung tung lộn xộn vì chúng không có *(hay chưa được hướng tới)* **chung một điểm đích. Nếu một người không biết đâu là bến bờ anh ta muốn tiếp cận, không một hướng gió nào là thuận lợi.**



Một trong những câu nói nổi tiếng nhất của Seneca

Vận mệnh có quyền lực lớn trong việc quyết định đời ta - và đó là điều cần thiết, vì cũng bởi vận mệnh mà ta có được cuộc sống này. Nhưng nhiều khi người ta biết những thứ mà người ta không biết là mình biết. **Cũng giống như việc ta thường mất công tìm kiếm một người gần ngay trước mắt, ta thường không nhận ra mục đích của cuộc đời và những điều tốt đẹp tối thượng dù nó luôn hiện hữu trước mắt ta**. Những lời giải thích dài dòng không cho bạn biết thứ tốt đẹp tối thượng đó là gì: một người phải tự "chạm tay" vào nó, và không để nó bị

chia nhỏ thành những thứ vô giá trị. Việc đi vào tiểu tiết có tác dụng gì, khi một người có thể nói một cách giản đơn: "Thứ cao cả tốt đẹp nhất là thứ cao quý, thiêng liêng và đáng kính trọng" *(ý chỉ phẩm cách, được làm rõ hơn ở phần sau)*. Hay một cách khác đáng ngạc nhiên hơn: "Thứ tốt đẹp duy nhất là thứ cao quý thiêng liêng, những thứ khác tưởng như tốt đẹp nhưng thực ra chỉ là giả mạo và không có giá trị".

Nếu bạn thuyết phục bản thân mình như vậy, và thực sự đề cao/tôn sùng những phẩm cách - vì chỉ yêu thích nó là không đủ! - thì bất cứ thứ gì phẩm cách chạm vào đều trở nên tốt đẹp đối với bạn, bất kể nó có ấn tượng gì với người khác. **Bạn sẽ đối mặt và khuất phục ngay cả những tra tấn khắc nghiệt nhất, nếu bạn chịu đựng chúng với một tâm trí bình thản hơn cả chính kẻ tra tấn bạn; sẽ vượt qua mọi đau ốm bệnh tật, nếu bạn không nguyền rủa số phận - hay nói cách khác, bạn không để bệnh tật chiến thắng ý chí của bản thân mình**. Thậm chí, mọi thứ người ngoài cho là bất hạnh sẽ trở thành tốt đẹp, nếu bạn có thể vượt trên chúng. Một khi bạn đã rõ ràng về điểm này, rằng chỉ thứ gì cao quý thiêng liêng mới là tốt đẹp, thì mọi bất hạnh đều có thể được coi là tốt đẹp, nếu phẩm cách cho rằng bạn nên chọn đối mặt với chúng.

Với quan điểm ấy, rất nhiều người cho rằng chúng tôi (Stoic) nói những thứ vượt quá khả năng của con người. Phải thôi, vì nguyên nhân là: họ chú trọng quá nhiều đến cơ thể của họ. Nếu họ có thể hướng sự quan tâm đến tâm trí, họ sẽ thấy Chúa mới là thước đo của con người.

Hãy tự tự giúp mình tỉnh ngộ, bạn của tôi, và bỏ lại sau lưng những trò chơi ngôn ngữ của mấy tay thông thái rởm tự nhận mình là triết gia, những người giảm giá trị của triết và biến nó thành trò đùa với những ý nghĩa mập mờ từ con chữ. Bằng cách dạy những thứ tiểu tiết ấy họ làm giảm giá trị của tâm trí; họ chia nhỏ và phung phí nó. Hãy học theo những người đã tìm ra giá trị thực sự của triết *(yêu*

kính tri thức, và hướng tới cuộc sống tốt đẹp từ bên trong), chứ không phải những người dạy nó với mục đích khiến triết thành một thứ khó nhằn thay vì quan trọng. **Socrates, người đã cho thấy triết nằm trong tầm với của con người, người xét nó trên quan điểm đạo đức, đã từng nói rằng đỉnh cao của sự thông tuệ là biết phân biệt giữa xấu và tốt**. Ông ta nói:

Nếu ta có chút gì ảnh hưởng với bạn, thì hãy ghi nhớ và làm theo điều này, để bạn có thể có được hạnh phúc; và nếu ai đó nghĩ rằng bạn ngờ nghệch, hãy cứ để họ nghĩ vậy. Bất cứ ai muốn xúi giục bạn làm điều xấu: **bạn sẽ không bị ảnh hưởng, nếu bạn luôn để phẩm cách định hướng cho từng suy nghĩ của mình. Nếu bạn muốn hạnh phúc, và thực sự muốn làm người tốt, hãy chấp nhận để bản thân bị coi thường.**

Để có thể đạt được điều ấy, một người phải tự học cách coi thường mọi thứ bên ngoài. Anh ta phải coi mọi thứ tốt đẹp ở trên đời là ngang nhau, không có sự chênh lệch; vì không có gì thực sự tốt mà không cao quý *(ý chỉ trong sự gắn liền với phẩm cách)*, và mọi thứ cao quý thì luôn cân bằng trong mọi hoàn cảnh.

"Ý ông là gì? Không lẽ việc Cato có được bầu làm pháp quan hay không không ảnh hưởng gì? Chẳng lẽ không có gì khác biệt nếu ông ta bị đánh bại bởi Pharsalus hay ông ta chiến thắng kẻ thù? Chẳng lẽ nếu ông ta không bị đánh bại nhưng quân đội của ông ta thua trận thì nó cũng được cho là tốt đẹp ngang với khi khi quân đội của ông ta chiến thắng, trở về quê hương, và thiết lập hòa bình?". Tại sao không cơ chứ? **Phẩm cách, khi mà nó vượt trên khó khăn, thì cũng ngang bằng với việc nó có thể giữ mình trước những thành công; vì phẩm cách thì không thể thay đổi về cường độ: mọi phẩm cách đều cân bằng như thể chỉ có một kích cỡ duy nhất mà thôi.**

"Nhưng Gnaeus Pompey sẽ thua ông ta; con người quý tộc, sản phẩm tốt nhất của chế độ Cộng hòa, và đội tiên phong của bè phái Pompey, những nghị sĩ trong quân đội - sẽ bị đập tan chỉ trong một lần giao chiến. Sự sụp đổ của một vương triều quá vĩ đại sẽ để lại các di chấn trên toàn thế giới: một phần của nó sẽ sụp đổ ở Ai Cập, phần khác ở châu Phi, và phần khác ở Tây Ban Nha. Chế độ Cộng hòa của chúng ta sẽ không thể có được dù chỉ là cái ân huệ bị giải tỏa trong một lần duy nhất". Tất cả những điều đó có thể xảy ra: Juba có thể sẽ không có chút lợi thế gì với hiểu biết của ông ta về địa thế, hoặc sự dũng cảm đến bảo thủ của quân đội của ông ta khi chiến đấu vì đức vua của họ; sự trung thành của những người Utica sẽ bị đánh bại bởi hiểm nguy; Scipio có thể sẽ không có được cái may mắn đã gắn với tên tuổi của ông ta ở châu Phi. *(Lời người dịch: đoạn này mình đoán ý Seneca là về sự thay đổi khó lường của thời cuộc, từ đó cho thấy thành công hay thất bại khó ai có thể nói mạnh được. Người có phẩm cách, người thông thái vẫn có thể thất bại trên chiến trận, và kẻ tiểu nhân nếu gặp thời vẫn có thể lập nên cả đế chế)*. Nhưng vận mệnh đã dự đoán trước từ rất lâu rằng Cato sẽ không mảy may bị hại. "Nhưng ông ta đã bị đánh bại". Đúng, bạn có thể tính đó là một thất bại của Cato. Ông ta sẽ chấp nhận những trở ngại trên chiến trường một cách bình thản như cách ông ta đối mặt với những âm mưu ngăn cản ông ta trở thành pháp quan. Ngày ông ta thua trong cuộc bầu cử, ông ta đang nghỉ ngơi và chơi các trò chơi; đêm trước khi chết, ông ta đọc sách. Việc ông ta thắng hay thua khi tranh cử, hay sắp mất đi tính mạng và cuộc sống này, đều không ảnh hưởng gì, vì ông đã tự thuyết phục bản thân rằng bất cứ thứ gì xảy đến, ông ta cũng sẽ đối mặt với nó với một thái độ bình thản như nhau.

Và tại sao ông ta không nên chịu đựng những thay đổi của nền cộng hòa với thái độ dũng cảm và bình thản như thế cơ chứ? Có thứ gì tránh được rủi ro về những

thay đổi? Không phải mặt đất, không phải bầu trời, không phải ngay cả cái kết cấu cơ bản nhất của vũ trụ. Dù được kiểm soát bởi Chúa, chúng cũng không thể giữ hiện trạng này mãi: rồi một ngày kia chúng sẽ phải rời bỏ vị trí. Mọi thứ đều vận hành theo một thời gian biểu nhất định: chúng cần phải được sinh ra, phát triển, rồi tiêu hủy. Những vì sao di chuyển trên bầu trời, hay những thứ có vẻ cố định dưới chân bạn *(trong lòng đất)*, rồi một ngày cũng sẽ vỡ vụn và tan biến. Không gì là không có "tuổi già"; dù khoảng thời gian có thể khác nhau, do tự nhiên quyết định.

Bất cứ thứ gì tồn tại đều sẽ chấm dứt tồn tại, nhưng sẽ không hoàn toàn diệt vong, mà sẽ phân hủy. Với chúng ta, phân hủy là diệt vong, vì ta thường chỉ nhìn thấy những thứ trước mắt mình. Sự ngờ nghệch của chúng ta, chỉ chú trọng đến thân thể, và không nhìn thấy gì ngoài phạm vi ấy. Ta hoàn toàn có thể chấp nhận cái chết của bản thân hay của những người thân với lòng dũng cảm hơn nhiều nếu ta nhận ra rằng sống và chết, cũng giống mọi thứ khác, đến rồi đi theo thứ tự. Hợp rồi tan, tan rồi lại hợp, và bàn tay lành nghề của Chúa thì vẫn luôn kiểm soát và thực hiện quá trình này.

Vậy nên người thông thái sẽ nói những lời mà Marcus Cato đã nói, sau khi nhìn lại quá khứ của mình: "Tất cả loài người, giờ đây hay trong tương lai, đều sẽ phải chết; tất cả những đế chế từng thống trị thế giới đều sẽ biến mất vào dĩ vãng, rồi một ngày kia người ta sẽ hỏi chúng đã ở đâu, và chúng đã bị bao nhiêu thứ cuốn đi; một vài nơi vì chiến tranh, vài nơi khác bởi sự lười biếng trong hòa bình, hay bởi những thói xa hoa mang đầy tính hủy diệt - dù là với đế chế vững mạnh nhất. Tất cả những đồng bằng màu mỡ sẽ một ngày bị chôn vùi dưới một trận hồng thủy từ biển khơi, hay bị nhấn chìm xuống bởi những trận lún tạo nên những hang lớn. Vậy, tại sao ta phải phàn nàn? Tại sao ta phải buồn vì phải ra đi sớm hơn một chút so với cái kết của những thành phố hay của các thế hệ? Một tâm trí vững

vàng cần phải phục tùng Chúa, không lưỡng lự khi chấp hành mọi mệnh lệnh của tự nhiên, vì tâm trí sau cái chết sẽ hoặc là được đưa đến một cuộc sống tốt đẹp hơn, ngụ ở một nơi thanh bình và thiêng liêng hơn, hoặc nếu không, cũng ít nhất không phải chịu những tổn thương đau đớn cho chính nó, nó sẽ kết hợp với tự nhiên, và sẽ trở lại vũ trụ".

Vậy nên cuộc đời ngay thẳng đáng kính của Cato cũng không tốt đẹp hơn là cái chết của ông ta: phẩm cách không chấp nhận sự thêm thắt điều chỉnh nào. **Socrates từng nói rằng chân lý và phẩm cách giống nhau. Cũng giống như chân lý, phẩm cách không thể tăng thêm. Nó luôn giữ được chuẩn mực và sự hoàn chỉnh của chính nó.**

Bạn không cần phải ngạc nhiên, rằng những đức hạnh, những thứ thực sự tốt đẹp thì luôn ngang bằng, không chỉ những thứ mà một người cần phải cố gắng đạt đến, mà cả những thứ mà hoàn cảnh có thể đòi hỏi ở anh ta. Vì nếu bạn chấp nhận rằng có sự chênh lệch, ví dụ nếu bạn cho rằng việc chịu đựng một cách dũng cảm những tra tấn thì là một đức hạnh thấp hơn, thì khi đó bạn sẽ phải xếp nó là một thứ xấu. Bạn sẽ nói rằng Socrates bất hạnh vì bị tù đày, rằng Cato bất hạnh khi ông ta tự móc gan ruột từ vết thương với một lòng dũng cảm hơn cả khi chính ông ta tạo ra nó, rằng Regulus đáng hổ thẹn hơn tất cả bọn họ khi ông ta giữ lời với kẻ thù và chấp nhận trả giá cho điều ấy. Nhưng không ai, ngay cả kẻ nhu nhược hèn yếu nhất, dám nói như vậy. Bởi dù những kẻ đó từ chối cho rằng Regulus đã cảm thấy hạnh phúc trong hoàn cảnh ấy, họ cũng buộc phải từ chối rằng Regulus bất hạnh. Những người thuộc viện hàn lâm cũ thừa nhận rằng Regulus hạnh phúc dù cho ở giữa đau đớn, nhưng cho rằng đó không phải là thứ hạnh phúc toàn vẹn và hoàn hảo. Điều đó làm sao chúng ta có thể đồng ý cho được. Vì như vậy tức là họ cho rằng có những cấp bậc khác nhau của hạnh phúc và phẩm cách. Tuy nhiên, như ta đã biết, phẩm cách, những thứ tốt đẹp tối thượng

thì không thể được điều chỉnh thêm vào hay bớt đi. Khi nào một người vẫn giữ được phẩm cách của mình, không để khó khăn làm tổn hại đến chúng, và dù cho cơ thể bị đày đọa, phẩm cách của ông ta vẫn sẽ không thay đổi. Vì phẩm cách trong trường hợp ấy là lòng dũng cảm, và nó được đánh thức bởi chính những nghịch cảnh.

Những chàng trai trẻ con nhà danh giá, khi được chứng kiến vẻ đẹp của những hành động danh dự, thường có được một sức mạnh tinh thần đủ để coi thường mọi điều bất ngờ xảy đến. Và chính sự thông tuệ cũng có thể cho ta cái tinh thần ấy. Nó khiến ta nhận thức được rằng chỉ những thứ cao quý, danh dự mới tốt đẹp; rằng chúng không thể bị làm cho giảm đi hay tăng lên, cũng như việc bạn không thể bẻ cong cái thước đo của người xây dựng và vẫn khăng khăng nói rằng nó thẳng. Mỗi thay đổi của bạn đều sẽ làm mất đi cái tính thẳng ấy. Vậy nên tôi sẽ nói điều tương tự với phẩm cách: nó thẳng, và không chấp nhận bất cứ một sự uốn cong nào. Khi một thứ là thẳng đứng, có gì có thể làm nó thẳng hơn không? Phẩm cách là thứ đánh giá mọi thứ khác, nhưng không thứ gì có thể đánh giá được phẩm cách. Nếu phẩm cách không thể làm cho thẳng hơn hoặc đúng hơn, thì không có gì nó làm mà đúng hơn thứ khác, vì chúng đều tuân theo tiêu chuẩn của phẩm cách. Vậy nên chúng ngang bằng.

"Gì cơ?", bạn nói. "Hưởng thụ bữa tối thịnh soạn lại được cho là không khác biệt với chịu đựng đau khổ". Điều đó làm bạn ngạc nhiên? Để tôi cho bạn kinh ngạc hơn nữa: hưởng thụ bữa tối linh đình có thể là xấu trong khi chịu đựng những tra tấn là tốt đẹp nếu hành động đầu được thực hiện trong sự ô nhục còn hành động sau theo phẩm cách. Những điều kiện vật chất không phải là thứ quyết định một việc là tốt hay xấu, mà đó là phẩm cách: bất cứ nơi đâu nó xuất hiện, mọi thứ khác đều có cùng một tiêu chuẩn và giá trị.

Ở điểm này, người nào "lấy bụng tiểu nhân soi dạ quân tử" sẽ khoa tay trước mặt tôi vì tôi đánh giá ngang bằng giữa người đưa ra hình phạt một cách ngay thẳng và người chịu đựng nó một cách dũng cảm; hoặc giữa một người ăn mừng thắng lợi và một người, không chịu đầu hàng về tinh thần, bị giải đi trước xe ngựa của người chiến thắng. Những người ấy nghĩ rằng bất cứ thứ gì họ không thể làm thì không ai có thể làm; họ định hình phẩm cách dựa trên những yếu kém của bản thân họ.

Tại sao bạn ngạc nhiên rằng bị thiêu cháy, thương tật, đánh đập, xiềng xích đều có thể là nguồn cảm hứng của sự hài lòng, nhiều khi của cả sự vui sướng? **Khi một người bị chi phối bởi lối sống xa xỉ, việc tiết kiệm là một cực hình; khi một người lười biếng, công việc cũng chẳng khác gì một án phạt; kẻ quen ăn diện thương hại những người xuề xòa; và những kẻ lười biếng coi việc học như một cực hình.** Tương tự, khi chúng ta quá yếu đuối *(về tinh thần)* trước thử thách ta sẽ nghĩ rằng nó quá khắc nghiệt và không thể chịu đựng nổi. **Ta quên rằng rất nhiều người cảm thấy không thể sống thiếu rượu hoặc đó là cực hình khi bị gọi dậy lúc bình minh tờ mờ sáng. Những thứ ấy không hề khó khăn bởi tự nhiên, mà bởi chúng ta đã làm cho bản thân trở nên quá yếu đuối và ủy mị mà thôi.**

Điều ta cần làm là rèn luyện tâm trí mình, để nó trở nên sáng suốt và vững vàng, khi đó ta mới có thể có được những đánh giá đúng đắn về khó khăn nghịch cảnh trong đời; nếu không ta sẽ tiếp tục cho rằng vấn đề là ở hoàn cảnh thay vì bản thân mình. Giống như những đồ vật mặc dù rất thẳng nhưng nhìn vẫn có vẻ như cong dưới nước. Không phải thứ bạn nhìn có vấn đề, mà là cách bạn nhìn chúng. Tâm trí chúng ta đã trở nên quá mù mờ để có thể nhìn nhận bản chất thật sự của mọi thứ bên ngoài.

Chỉ cho tôi một chàng trai trẻ thông minh và chưa bị làm hỏng bởi những xấu xa của cuộc đời, anh ta sẽ khẳng định rằng với anh ta, người may mắn hơn là người mà vai không trễ xuống dù phải chịu sức nặng đến mức nào, người có thể vượt trên vận mệnh. *(Vì anh ta hiểu rằng)* không chùn bước trong thời bình thì chả có gì mấy để ghi nhận! Thứ có thể khiến người ta cảm kích là khi một người có thể vượt lên khi mọi yếu tố bên ngoài đều ngăn trở; khi một chiến binh vẫn đứng hiên ngang khi xung quanh anh ta cả đồng đội cũng như kẻ thù đều đã gục ngã.

Điều gì khiến ta coi việc chịu đựng những tra tấn, những khó khăn là khó tiếp nhận và bất hạnh? Tôi tin là chỉ vì lý do này: tâm trí đã trở nên yếu hèn, dễ dàng chịu khuất phục và gục ngã. Điều đó không thể xảy ra với một người thông thái: ông ta sẽ đứng thẳng, hiên ngang trước mọi áp lực đè nén. Không gì có thể khuất phục được ông ta; không vận rủi nào có thể khiến ông ta nhụt chí. Trong mọi hoàn cảnh có thể xảy ra cho một con người, không một hoàn cảnh nào mà ông ta phàn nàn chỉ vì nó xảy đến với bản thân. **Ông ta biết cội nguồn sức mạnh của mình; và biết rằng việc sống như một con người cũng đồng nghĩa với chấp nhận những khó khăn.**

Tôi không đặt thánh nhân riêng biệt so với tất cả chúng ta, và cũng không giả định rằng ông ta hoàn toàn vô cảm trước đau đớn và buồn khổ, vô tâm như sắt đá, không có chút cảm giác gì của con người. Tôi luôn ghi nhớ rằng ông ta được tạo ra bởi hai phần. Một phần không lý trí, và phần đó sẽ chịu đựng đòn roi, thiêu đốt hay thương tật; phần còn lại là lý trí; là phần đưa ra những quyết định, ý kiến không thể suy chuyển, không sợ hãi và không thể bị khuất phục. Chính trong phần này những phẩm cách quý giá nhất của con người trú ngụ. Trước khi những phẩm cách ấy được hoàn thiện, tâm trí không vững vàng và luôn náo động; nhưng khi mà một người đã gắng sức và vẹn toàn được nó, tâm trí sẽ trở nên vững vàng và không thay đổi. Chính vì vậy mà người

nào đã bắt đầu với con đường rèn luyện tâm trí nhưng vẫn đang tiếp tục leo lên đến đỉnh, thì ngay cả khi anh ta đã rất gần đỉnh nhưng chưa thực sự chạm được đến nó, sẽ vẫn có thể bị ảnh hưởng và mất đi sự tập trung của mình. Vì anh ta chưa thể hoàn toàn vượt qua được sự thiếu kiên định, anh ta vẫn đứng trên một bề mặt dốc dễ trơn trượt. Nhưng con người hạnh phúc, với phẩm cách toàn vẹn, hiểu được giá trị của mình, anh ta cảm thấy tự tin nhất khi sự dũng cảm của mình gặp phải những thử thách nghiệt ngã nhất, và khi anh ta không những chịu đựng mà còn chào đón chúng, những thứ người đời chỉ nghĩ đến đã sợ hãi, nếu như đó là cái giá anh ta phải trả để thực hiện những hành động phù hợp với phẩm cách của mình, và anh ta sẽ cảm thấy sung sướng hơn nhiều nếu người ta có thể nói về anh: "Thực sự đáng kính phục" thay vì "Thực sự may mắn".

Giờ tôi sẽ nói về thứ bạn đã chờ đợi. Bạn không nên cho rằng phẩm cách của con người có thể thắng được tự nhiên. Ngay cả thánh nhân cũng sẽ run rẩy, cảm thấy sự đau đớn, và tái nhợt, vì đó là những phản ứng tự nhiên của cơ thể. Vậy đâu là cội nguồn của những đau khổ, của sự xấu xa thực thụ? Để tôi nói cho bạn: Đó là khi những phản ứng ấy làm nhụt tâm trí, khi chúng khiến tâm trí trở nên hèn yếu và chấp nhận làm nô lệ cho chúng, khi chúng khiến nó hối tiếc về sự tồn tại của mình.

Thánh nhân vượt qua vận rủi bằng lòng dũng cảm, trong khi nhiều người tự nhận rằng mình đã đạt đến bản lĩnh của sự thông tuệ lại thường hoảng loạn trước những đe dọa nhỏ nhặt nhất. Lúc ấy ta thấy rõ lỗi lầm là ở chính chúng ta, vì đòi hỏi những người còn đang trong quá trình rèn luyện có được bản lĩnh như thánh nhân. Tôi vẫn phải tự cổ vũ mình làm theo những thứ tôi ca ngợi; nhưng sự thúc đẩy ấy vẫn chưa được toàn vẹn. Ngay cả khi nó toàn vẹn, thì tôi cũng chưa thể có được sự chuẩn bị đủ vững, sự rèn luyện đủ lâu để khiến hành động của mình có thể tuân theo phẩm cách trong mọi hoàn cảnh khó khăn đau khổ. **Cũng giống như**

có những loại len có thể dễ dàng nhuộm màu, trong khi có những loại đòi hỏi cả quá trình nhúng đi ngâm lại nhiều lần rất công phu; thì cũng có những bài học ta có thể lĩnh hội ngay trong lần đầu tiên, và những bài học ta phải học đi học lại nhiều lần. Bài học về phẩm cách là thứ tương tự như thế, nó đòi hỏi ta phải hàm thụ một cách hoàn toàn. Nó phải ngấm sâu vào trong tâm trí, không chỉ cho ta lớp màu trên bề mặt mà phải thấm thật sâu, nếu không nó sẽ không thể cho ta những thứ nó đã hứa hẹn.

Để nói về nó chỉ cần vài lời: phẩm cách là thứ tốt đẹp duy nhất, và không thứ gì có thể coi là tốt đẹp nếu không tuân theo phẩm cách; hơn thế nữa, phẩm cách được đặt ở phần tốt đẹp hơn trong chúng ta, phần lý trí.

Vậy phẩm cách thực sự là gì? Đó là những đánh giá sáng suốt và không suy chuyển, vì từ đó dẫn đến những sự thôi thúc của tâm trí; và vì vậy mà tất cả những thứ bên ngoài tác động tới tâm trí đều sẽ được làm rõ. Phẩm cách sẽ luôn thực hiện sự đánh giá ấy với mọi thứ, để tất cả những gì nó tán đồng đều sẽ trở thành tốt đẹp như nhau, và ngược lại. Những thứ có lợi cho cơ thể thì chắc chắn là tốt cho cơ thể, nhưng chúng không hoàn toàn tốt đẹp. Chúng chắc chắn có một giá trị nào đó, nhưng không phải là những giá trị đích thực; và chúng sẽ rất khác biệt, một vài thứ không quan trọng bằng hay những thứ khác.

Ngay cả với những người đang trui rèn sự thông thái, ta cũng phải thừa nhận có những khác biệt. Quá trình rèn luyện của một người có thể khiến anh ta trở nên sẵn sàng đối mặt với vận mệnh, dù chưa thực sự kiên tâm vững vàng; và anh ta sẽ sớm nhìn xuống, bị làm lóa mắt bởi những hào quang của vận mệnh; người khác *(ở mức cao hơn)* thì đã trui rèn đến mức có thể nhìn thẳng vào vận mệnh, có lẽ anh ta đã đến được đỉnh và vì thế mà có được sự tự tin đến từ bên trong. Thứ gì không toàn vẹn thì không thể tránh khỏi có lúc sẽ sảy chân vấp ngã. Lúc này anh ta vươn lên, lúc khác anh ta trượt chân và tụt xuống. Nhưng khi rơi xuống,

nếu anh ta không kiên tâm trong quá trình đầy khó khăn ấy: nếu anh ta cho phép mình nghỉ ngơi và xao lãng, chắc chắn anh ta sẽ tụt xuống sâu hơn nữa. Không ai có thể tiếp tục con đường đúng ở nơi mình đã bị rơi xuống cả.

Vậy nên, ta hãy tiếp tục vững bước, bạn của tôi, và kiên tâm với con đường mình đã chọn. Thử thách phía trước sẽ to lớn hơn những gì ta đã bỏ lại sau lưng. Nhưng tất cả những sự tiến triển đều đến từ quyết tâm của bản thân. Đó là điều tôi nhận ra trong chính con người mình: tôi quyết chí - toàn tâm toàn ý để tiến lên phía trước. Và tôi nhìn thấy bạn cũng được truyền cảm hứng; bạn đang khẩn trương cố gắng leo lên đến đỉnh cao tốt đẹp ấy. Hãy cùng nỗ lực hơn nữa, bạn của tôi! Chỉ khi đó cuộc đời mới đáng sống. Nếu không thì sẽ luôn có những thứ trì hoãn ta, những sự trì hoãn đáng hổ thẹn, khi ta luôn bị vây quanh bởi những thói xấu xa. Hãy để ta phấn đấu, khiến mỗi giây phút đều thực sự thuộc về mình - nhưng phải nhớ rằng chúng sẽ không bao giờ thuộc về ta nếu chính ta không thuộc về bản thân mình.

Còn phải chờ đến khi nào tôi mới có thể coi thường tất cả những hoàn cảnh tốt đẹp hay khó khăn của vận mệnh? Còn bao lâu tôi mới có thể kiểm soát những cảm xúc mạnh mẽ của bản thân, đủ lý trí để thực sự đánh giá chúng, và có thể vững vàng mà nói rằng: "Ta đã thực sự chiến thắng". Bạn hỏi tôi đã thắng ai? Không phải quân Ba Tư, không phải những bộ tộc xa xôi ở Medes, cũng chẳng phải bộ tộc chiến tranh vượt trên cả đế quốc Parthia - *(những đội quân dũng mãnh nhất)* - mà là sự hám lợi, sự tham vọng, và thứ có thể đánh bại cả những hoàng đế vĩ đại nhất - những kẻ mệnh danh là người chinh phục thế giới: nỗi sợ chết.

Tạm biệt!

Bức thư số 72: Về sự ngắn ngủi của cuộc đời, và tại sao ta cần phải dứt khoát sáng suốt hơn trong việc lựa chọn thứ gì để làm để học!

Bạn thân mến!

Vấn đề bạn thắc mắc đã từng ‘rõ như ban ngày’ với tôi, vì tôi hiểu nó tường tận và trọn vẹn. Nhưng đã quá lâu tôi không cần nghĩ đến nó, và vì vậy giờ đây khó có thể ngay lập tức mà nhớ lại được. Bạn biết điều gì xảy ra với những cuốn sách làm bằng giấy cói khi đã quá lâu không ai sờ đến rồi đấy; điều tương tự cũng xảy ra với tôi: tâm trí tôi cần phải thỉnh thoảng được lật giở lại, để những thứ trong ấy được đưa ra ánh sáng nếu muốn có thể ngay lập tức sử dụng chúng khi cần. Vậy nên hãy cho phép tôi trì hoãn ít lâu câu hỏi của bạn: nó cần sự tập trung và một chút nỗ lực. Ngay khi tôi có thể dừng lại ở địa điểm nào đó trong một khoảng thời gian đáng kể, tôi sẽ giải đáp nó cho bạn. **Bởi với một vài chủ đề ta có thể trả lời trên đường di chuyển; nhưng có những chủ đề khác đòi hỏi một cái ghế dựa thoải mái cùng với một khoảng thời gian tự do không bị làm phiền.**

Tuy nhiên, ta vẫn nên có vài việc để suy nghĩ về ngay cả trong những ngày bận rộn này, dù quỹ thời gian như đã được lấp kín *(Lời người dịch: mình nghĩ ý Seneca là phải luôn sắp xếp trong lịch làm việc dù có bận đến mấy một vài khoảng thời gian và công việc cho tâm trí)*. Bởi *(trong công việc thường ngày)* sẽ luôn có những nhiệm vụ mới thay thế những thứ ngay trước chúng. Bạn có thể hiểu như việc gieo hạt giống vậy, mỗi hạt ta gieo sẽ tạo ra thêm nhiều hạt khác. Bên cạnh đó, ta luôn tự cho phép bản thân mình trì hoãn. "Một khi tôi hoàn thành việc này, tôi sẽ toàn tâm toàn ý với nó *(những thứ quan trọng)*", và "Ngay khi tôi giải quyết được vấn đề rắc rối này, tôi sẽ dành thời gian cho học tập". Nhưng ta đâu thể chờ đợi đến lúc rỗi rãi mới học và rèn luyện triết; thay vào đó, ta cần phải gạt bỏ tất cả những nhiệm vụ khác để tập trung theo đuổi công việc *(có ý nghĩa quan trọng)* duy nhất này, mà bao nhiêu thời gian cũng khó có thể đủ, ngay cả khi ta có được sống một cuộc đời dài nhất cho phép với một con người. Thực ra việc bạn rèn luyện triết không thường xuyên, gián đoạn thì cũng chẳng khác gì bạn không rèn

luyện. Vì nó không ‘ở nguyên một chỗ’ trong những khoảng thời gian gián đoạn. Không, nó giống như lò xo, thứ đồ vật bị kéo ngược lại sau khi bị giãn ra: một khi bạn thả tay, nó sẽ trở về vị trí ban đầu. Bạn cần phải có quyết tâm để gạt đi những công việc hay nhiệm vụ khác. Thay vì chỉ giảm bớt thời lượng, bạn nên từ bỏ chúng hoàn toàn. **Không có khoảng thời gian nào là không thích hợp cho thứ cứu vớt cuộc đời ấy, nhưng rất nhiều người lại không thể học và rèn luyện nó khi bị đặt vào trong những hoàn cảnh cho thấy chính việc học và rèn luyện nó mới là điều cần làm.**

"Nhưng một vài việc không lường trước sẽ cản trở tôi". Nhưng đâu có gì có thể gây trở ngại cho một người với tâm trí hài hòa, vững vàng và luôn tỉnh táo trước mọi hoàn cảnh. **Khi tâm trí chưa đạt đến mức toàn vẹn, sự tỉnh táo và sáng suốt của nó rất dễ để bị xáo động; nhưng sự thanh thản vui vẻ của thánh nhân thì không gì có thể suy chuyển. Nó không bị gián đoạn bởi bất cứ nguyên nhân, hay sự việc không lường trước nào.**

Thánh nhân thì luôn bình thản mọi lúc mọi nơi; vì ông ta không phụ thuộc vào những thứ thuộc về người khác, cũng không đợi vận mệnh mỉm cười hay may mắn mang lại từ người ngoài. Hạnh phúc của ông ta đến từ bên trong. Nếu hạnh phúc đến với tâm trí từ những thứ bên ngoài, thì nó cũng sẽ mất đi - nhưng với thánh nhân thì nó sinh ra từ chính trong tâm trí của ông ta. Thỉnh thoảng, ông ta cũng sẽ gặp những xáo động từ bên ngoài để nhắc bản thân về sự tồn tại có giới hạn của mình (sinh lão bệnh tử đâu ai tránh được), nhưng những xáo động đó rất nhỏ, chỉ như một vết xước nhẹ trên da mà thôi. Đúng, ông ta sẽ cảm thấy những khó khăn, như người ta không thể tránh được những ‘đợt gió’ của vận mệnh, nhưng thứ đức hạnh, phẩm cách tốt đẹp nhất thì luôn vững vàng ở vị trí của nó. Ý tôi là: có những bất lợi từ điều kiện bên ngoài, cũng giống như ngay cả một

cơ thể khỏe mạnh nhất cũng có thể gặp phải trày xước hay mụn nhọt, dù không có một thứ bệnh tật nguy hiểm nào tiềm ẩn bên trong.

Khác biệt giữa thánh nhân và một người vẫn đang trên con đường rèn luyện tâm trí cũng giống như khác biệt giữa người mạnh khỏe và người mới hồi phục sau một trận ốm nhừ tử trong thời gian dài, người mà chỉ việc không còn những dấu hiệu nghiêm trọng của bệnh cũng được coi là một tín hiệu đáng mừng. Nếu anh ta không chú ý giữ gìn, việc hồi phục sẽ trở nên khó khăn hơn với khả năng bệnh cứ tăng rồi lại thuyên giảm. Nhưng với thánh nhân thì căn bệnh đã được chữa tận gốc và sẽ không thể bị lại, dù chỉ là một dấu hiệu xấu cũng không. **Vì sức khỏe của cơ thể là một tình trạng tạm thời, và là thứ mà không bác sĩ nào dám đảm bảo, ngay cả khi ông ta đã chữa chạy thành công cho bệnh nhân. Hết lần này đến lần khác ông ta phải thức giấc chỉ để đến thăm người bệnh nhân đã được ông chữa trị trước đây. Nhưng khi tâm trí được "chữa lành", nó không cần bất cứ một chăm sóc nào nữa.**

Để tôi nói rõ hơn về một tâm trí được chữa lành: nó hài lòng với chính nó, tự tin vào chính nó; nó nhận ra rằng tất cả mọi thứ chúng ta, với sự sống hữu hạn của mình, mong muốn có được, những ơn huệ ta cho đi và đòi hỏi được nhận lại, thực ra đều không có chút ảnh hưởng nào đến hạnh phúc. Vì thứ gì có thể được thêm vào thì không hoàn hảo; thứ gì có thể bị giảm bớt thì sẽ không bền lâu. Để có được sự thanh thản, một người cần phải dựa vào chính nguồn lực bên trong mình. Tất cả những của cải bên ngoài mà ta mong cầu đều sẽ bị cuốn đi, bằng cách này hay cách khác. Những món quà của vận mệnh, dù có muốn thì cũng không bao giờ thực sự là sở hữu của ta, và có muốn giữ cũng không thể được.

Nhưng ngay cả những thứ ta thực sự có được từ vận mệnh, chúng cũng chỉ đem đến sự thỏa mãn khi lý trí kết hợp và trung hòa chúng một phần. Chính lý trí khiến

mọi thứ có giá trị với ta, ngay cả những thứ bên ngoài - **vì bạn để ý mà xem, những thứ mà ta quá thèm khát, khi có được sẽ không mang lại chút thỏa mãn nào**. Attalus đã từng nói:

"Đã bao giờ bạn thấy một con chó đớp miếng bánh mỳ hay thịt mà chủ vứt cho nó? Mỗi lần nó đớp được, nó ngay lập tức nuốt cả miếng, miệng luôn mở rộng, chực chờ miếng tiếp theo. Chúng ta cũng giống vậy. Mỗi thứ vận mệnh gửi đến, ta ngấu nghiến nó cái một, không có chút cảm giác hưởng thụ thực sự nào, rồi ngay lập tức chú ý và điên cuồng chờ đợi thứ tiếp theo đang ở ngoài tầm với của mình".

Điều đó không xảy đến với thánh nhân: ông ta có được sự hài lòng và thanh thản từ bên trong. Nếu có thứ gì đến với ông ta, ông ta sẽ đón nhận mà không một chút quan tâm đắn đo rồi bỏ xuống cũng với thái độ như vậy. Niềm vui của ông ta thì luôn tràn ngập, đều đặn, và thực sự thuộc về ông ta.

Một người có thái độ tốt và đang trong quá trình rèn luyện bản thân, dù con đường vẫn còn rất dài và đỉnh núi vẫn ở rất xa phía trước, thì sẽ có những dao động trong quá trình - tưởng như anh ta hết leo lên lại đi xuống: lúc này anh ta lên đến bầu trời, lúc sau lại bị kéo xuống mặt đất. Với những người thiếu rèn luyện và kinh nghiệm, không có giới hạn cho việc trượt xuống; họ rơi vào sự hỗn loạn của Epicurus. Còn với nhóm thứ ba - những người đang chênh vênh ở ranh giới của sự thông tuệ. Dù họ chưa thực sự đến được đó, họ thấy nó trong tâm mắt, trong một khoảng cách mà chắc chắn họ có thể nắm bắt được. **Họ không còn phải 'vật lộn với những con sóng; và cũng không bị cuốn lại ra khơi'. Dù chưa thực sự cập bến, họ cũng đã ở trong cầu cảng**.

Vậy, vì khoảng cách là rất lớn giữa điểm cao nhất và thấp nhất của quá trình, khi ngay cả một người ở giữa con đường ấy cũng sẽ phải chịu đựng những dao động

và người ở điểm thấp nhất thì có nguy cơ rất cao sẽ lại chìm vào những suy đồi, **ta nhất định không thể để mình dễ dàng đầu hàng và chấp nhận lãng phí thời gian vào những công việc không quan trọng**. Chúng cần phải bị gạt bỏ: vì một khi chúng 'đã vào qua cửa' *(tức có thể tiếp cận ta)*, chúng sẽ kéo theo những nhiệm vụ khác nữa. **Hãy dứt khoát với chúng ngay từ thời điểm ban đầu: tốt nhất là không bao giờ khởi sự chúng, thay vì phải chấm dứt chúng.**

Tạm biệt!

Bức thư số 73: Liệu triết gia có trở nên chống đối, khó trị hay không?

Bạn thân mến!

Tôi tin người đời đã sai khi nhận định rằng triết gia sẽ dễ trở nên cứng đầu, tỏ ra chống đối, khó quản lý, và thường họ sẽ không thể hiện sự kính trọng đến người cầm quyền như vua chúa hay người lãnh đạo đất nước. Ngược lại mới đúng: không ai có thể biết ơn nhiều hơn họ, thậm chí với những lý do sâu sắc hơn, vì không ai hưởng lợi nhiều hơn từ sự điều hành của nhà cầm quyền để có thể tận hưởng những lợi ích của việc có thời gian yên ả để suy nghĩ.

Bởi người hướng đến một cuộc sống tốt đẹp, thứ được hỗ trợ bởi sự bảo vệ của nhà nước, thì chắc chắn sẽ phải tôn trọng những người chịu trách nhiệm về sự an toàn ấy như thể họ là cha mẹ, và mức tôn trọng ấy cũng hơn nhiều so với những kẻ luôn nhấp nhổm không yên vì lợi ích kinh tế chính trị của chính họ. Những kẻ ấy dù mang nợ giới cầm quyền, nhưng họ cũng đòi hỏi rất nhiều từ giai cấp này. Chính sách có lợi, những sự chấp thuận không bao giờ là đủ cho nhu cầu của họ: họ nhận được càng nhiều thì lại càng đòi hỏi nhiều hơn. **Một kẻ để tâm trí mình chìm trong những thứ muốn được nhận thì sẽ luôn quên mất anh ta đã nhận được những gì. Trong tất cả những điều xấu xa của thói tham lam hám lợi thì vô ơn là thứ đáng bị lên án nhất. Tương tự như vậy, người luôn hoạt động**

tích cực trên chính trường thì thường không bao giờ nghĩ về những người họ đã vượt qua, mà chỉ về người ở vị trí cao hơn họ. Sự hài lòng với việc nhìn thấy bao nhiêu người phía dưới không là gì nếu so với nỗi đau của việc nhìn thấy dù chỉ một người trên cao.

Mọi tham vọng đều có nhược điểm này: chúng khiến người ta không bao giờ nhìn lại. Nhưng không chỉ tham vọng mới không thấy điểm dừng, mà mọi ham muốn khác cũng như vậy, vì ham muốn sẽ luôn trở nên mới mẻ ngay lúc nó được thỏa mãn.

Nhưng một người ngay thẳng và trong sạch, người chấp nhận rời bỏ nghị viện chính trường để về với những quan tâm rộng hơn, thì sẽ thật tâm yêu thương kính trọng những người khiến ông ta có thể làm như vậy. Chỉ ông ta mới có thể trao cho họ sự ủng hộ không chút toan tính, vì ông ta nợ họ món nợ lớn mà họ thậm chí không biết. Cũng giống như cách ông ta tôn trọng và kính phục những người thầy - vì đã hướng ông ta trở lại với con đường đúng đắn sau tất cả những lầm lạc, ông ta sẽ nhìn lên với sự tôn kính những người mà công việc của họ tạo cho ông ta sự bảo vệ cần thiết để có thể tập trung vào thứ mà ông ta cho là quan trọng và ý nghĩa trong đời.

"Nhưng chẳng phải những người khác cũng nhận được sự bảo vệ từ nhà vua hay sao?". Đâu có ai phủ nhận điều đó. **Nhưng cũng giống như thời tiết đẹp ảnh hưởng như nhau đến tất cả những con thuyền ngoài khơi, thì chủ những con thuyền đồ sộ với nhiều hàng hóa giá trị hơn vẫn cảm thấy biết ơn hơn với Neptune - vị thần biển cả; hay người thương lái sẽ đọc bài kinh của mình tha thiết hơn người chủ tàu bình thường; và ngay cả giữa những thương lái thì người vận chuyển hồ tiêu và vải lụa hảo hạng, những thứ được trả bằng**

vàng, vẫn cảm nhận sự biết ơn hơn là những người mà hàng hóa chỉ là những thứ rẻ tiền, thường chỉ được chở vì chúng có tác dụng chèn cho chặt các kiện hàng. Tương tự như vậy, lợi ích của sự thanh bình mà tất cả chúng ta được hưởng sẽ được cảm nhận mạnh mẽ và rõ rệt hơn bởi những người có thể thực sự tận dụng nó. **Vì với rất nhiều người ở xã hội chúng ta, yên bình thực ra mang lại nhiều vấn đề hơn cả chiến tranh. Không lẽ bạn cho rằng người ta có thể biết ơn hòa bình khi họ đang phung phí nó vào nhậu nhẹt, dục vọng, và những thói xấu khác mà phải chiến tranh mới có thể ngăn chặn họ được?**

Chắc hẳn bạn không nghĩ rằng thánh nhân sẽ vô tâm đến nỗi cho rằng ông ta không chịu ơn sự thanh bình mà ông ta có thể tận hưởng như những người khác. Ta chịu ơn của mặt trời mặt trăng, nhưng chúng đâu có phục vụ riêng mình ta; ta chịu ơn của các mùa, và của Chúa, đấng linh thiêng đã sắp đặt tất cả, dù những thứ đó không chỉ được sắp đặt cho mình ta. **Đó là sự ngờ nghệch, sự tham lam của con người khi phân biệt giữa những thứ được hưởng và những thứ họ sở hữu, không cho bất cứ thứ gì mà người khác cũng được hưởng là của mình.** Thánh nhân nhận ra rằng không gì thực sự thuộc về ông ta hơn chính những thứ ông ta chia sẻ với tất cả đồng loại của mình. Vì những thứ lợi ích công cộng, những thứ của chung ấy luôn chứa đựng một phần sở hữu của chính ông ta. Vậy nên ông ta cho rằng mình đồng sở hữu tất cả mọi thứ là lợi ích hay của cải của cộng đồng, cho dù là nhỏ nhất.

Bên cạnh đó, những thứ thực sự tốt đẹp *(cho cả cộng đồng)* đó thì không phân chia theo cách mà mỗi người chỉ được hưởng một phần; mà ai cũng đều có chúng một cách trọn vẹn. Từ sự phân chia tiền bạc của cải, người ta lấy phần được hứa cho mình; rồi tương tự với lúa mạch và thịt thà, và những thứ khác mà một người có thể lấy và mang theo về nhà. Nhưng những thứ tốt đẹp thực sự, chúng không

thể bị phân chia. Bạn nghĩ thử xem, hòa bình và tự do, chúng thuộc về tất cả cũng như cách chúng thuộc về từng người vậy.

Vậy nên ông ta *(thánh nhân)* sẽ nghĩ xem ai là người khiến ông ta có thể sử dụng và tận hưởng những thứ tốt đẹp ấy; người đã giải phóng ông ta khỏi sự cần thiết phải gia nhập quân đội, gánh lấy nhiệm vụ canh gác, tuần tra thành lũy, và tất cả những nhiệm vụ khác của chiến tranh, và ông ta sẽ ghi nhận sự biết ơn của mình với nhà cầm quyền.

Bài học quan trọng nhất của triết là cách thức một người nhận ơn và trả ơn. Nhưng nhiều khi chỉ cần luôn trân trọng, ghi nhớ cái ơn ấy cũng là trả ơn rồi. Vậy nên ông ta sẽ thừa nhận rằng ông ta chịu ơn to lớn của những nhà cầm quyền mà sự lãnh đạo sáng suốt của họ khiến ông ta có những giờ thư nhàn để tập trung vào triết, có quyền tự kiểm soát thời gian của mình, và sự bình lặng không biến cố của một xã hội tốt đẹp.

Ồ Meliboeus, vị Chúa đã ban sự thanh bình này cho chúng ta
vì trong tâm trí ta người ấy sẽ luôn được coi như Chúa (trích thơ Virgil)

Trong thời bình, ơn của những người cầm quyền cũng là rất to lớn:

Như bạn thấy
Ông ta cho phép tôi được thả bầy gia súc của mình và cho chúng ăn
Và chơi những bản nhạc êm dịu với cái ống sáo của mình

Vậy thì ta phải coi trọng những giờ phút thanh bình ấy đến nhường nào, những giờ phút chia sẻ với các vị chúa - khiến chính bản thân ta cũng cảm thấy thiêng liêng.

Đúng, bạn của tôi, những vị chúa! Tôi đang mời gọi bạn đến với thiên đường, và bằng con đường ngắn nhất. Sextius từng nói quyền lực của một thánh nhân thì cũng ngang bằng với Jupiter - vị thần tối cao. Chắc chắn Jupiter có nhiều thứ hơn để trao cho loài người; nhưng khi bạn chọn giữa hai vị thánh, sức ảnh hưởng của một người lớn hơn không khiến ông ta là lựa chọn tốt hơn, **như việc bạn sẽ không**

cho rằng một người lái tàu là cừ khôi hơn chỉ bởi con thuyền của ông ta to hơn và sang trọng hơn. Vậy trên khía cạnh nào Jupiter vượt trên thánh nhân? Ông ta có thể phù trợ cho loài người lâu hơn. Nhưng thánh nhân sẽ không nghĩ rằng mình kém giá trị chỉ bởi phẩm cách của ông ta bị giới hạn trong một khoảng thời gian nhỏ hơn. **Cũng giống như giữa hai người thông thái, một người sẽ không cho mình là được ban phúc nhiều hơn người kia chỉ vì ông ta sống lâu hơn còn người kia thì đoản mệnh. Vậy nên Chúa cũng không vượt trên thánh nhân, dù Chúa thì vĩnh cửu. Phẩm cách không nhiều hơn chỉ bởi nó tồn tại trong khoảng thời gian dài hơn.**

Jupiter có mọi thứ, nhưng ông ta trao tất cả chúng cho con người. Quyền sử dụng chúng đối với ông ta chỉ là: để có thể được trao chúng đi cho chúng ta sử dụng. Thánh nhân đánh giá và coi thường mọi thứ sở hữu *(cá nhân)* một cách bình thản như Jupiter; **thực tế, ông ta còn có thể đề cao mình hơn nữa, vì nếu Jupiter không thể sử dụng những thứ đó, ông ta** *(thánh nhân)* **có thể sử dụng chúng nhưng lại từ bỏ ham muốn của mình và không quan tâm đến chúng.**

Vậy nên ta hãy tin vào những lời của Sextius khi ông ta chỉ cho ta con đường đẹp nhất, và khẳng định rằng: "Đây là con đường một người tìm đến thiên đường: **con đường của sự thanh đạm, sự tự chủ, và lòng dũng cảm**". Các vị chúa thì không bao giờ có thái độ khinh bỉ hay ghen tị; họ sẽ mở cửa chào đón bạn; họ sẽ đưa tay ra giúp bạn leo lên. Bạn ngạc nhiên vì con người có thể tìm đến với đấng thiêng liêng? Thực ra chính họ tìm đến với con người. Không, còn hơn thế nữa: **Chúa đến trong chúng ta. Vì sự thông suốt vững vàng của tâm trí không bao giờ là không có sự hiện diện của Chúa. Hạt mầm của sự thiêng liêng được gieo vào thân thể con người: nếu một người làm vườn chăm sóc nó, nó sẽ lớn nhanh và trở nên ngang bằng với cây mẹ. Nhưng nếu không được đoái hoài, rơi vào**

nơi cằn cỗi hoặc bùn lầy, thì chính ta đã giết nó, và nơi đó chỉ có thể mọc lên cỏ dại mà thôi.

Tạm biệt!

Bức thư số 74: Về bữa tiệc cuộc đời, và làm thế nào để hạnh phúc với nó

Bạn thân mến!

Thư bạn mang đến cho tôi một niềm vui lớn: nó khích lệ tôi, vì tôi đã dần trở nên mỏi mệt; và nó cũng kích thích trí nhớ của tôi, thứ đã trở nên rệu rã theo năm tháng. Bạn khẳng định lại, và tại sao lại không cơ chứ, rằng con đường tốt nhất để có được hạnh phúc chính là sự thừa nhận của chúng ta: **rằng những hành động cao quý ngay thẳng là thứ tốt đẹp duy nhất trên đời**. Vì với bất cứ ai cho rằng có những thứ tốt đẹp khác, họ sẽ bị chi phối bởi vận mệnh hay chịu sự kiểm soát của kẻ khác; trong khi người chỉ chấp nhận những thứ cao quý ngay thẳng là tốt đẹp thì có thể tìm thấy hạnh phúc từ bên trong bản thân mình.

Một người đau khổ tuyệt vọng khi con cái đoản mệnh, hay lo lắng khi chúng ốm đau; người khác buồn tủi vì họ phạm phải điều gì đó đáng hổ thẹn, hay phải chịu tiếng xấu. Kẻ này bị dày vò tâm trí vì sự lòng ham muốn tội lỗi vợ người khác; kẻ kia lại không thể an yên chỉ vì quá yêu người vợ của mình *(dẫn đến hay ghen tuông bóng gió, tâm trí không lúc nào yên)*. Một người đau khổ vì thua trong tranh cử; với người khác, việc thắng cử lại khiến họ điên đầu. Nhưng trong tất cả những đau khổ của con người, thứ tồi tệ nhất có lẽ là nỗi sợ chết. Nỗi lo sợ ấy có thể đến với họ ở mọi mọi lúc mọi nơi, vì cái chết có thể đến theo bất cứ cách thức nào. Giống như đoàn quân khi đi qua vùng địch phải cực kỳ cẩn trọng, luôn chú ý quan sát mọi động tĩnh xung quanh, hay bất cứ tiếng động nào dù là nhỏ nhất. Nếu nỗi sợ này không thể bị chế ngự, thì ta sẽ mãi sống với một trái tim run sợ mà thôi.

Bạn sẽ thấy một vài người chịu tù đày và bị tịch thu trưng dụng tài sản; người khác chịu đựng tình trạng nghèo đói tồi tệ nhất, vì họ bất ngờ phá sản giữa đống của cải bao quanh. Giống như những người thủy thủ đắm thuyền, họ trải qua tình huống tương tự, vì sự tức giận hay ghen tị của đám đông thường hướng đến những người ở vị trí cao trong xã hội, phá hủy họ như cách của một trận bão bất ngờ ấp tới từ một bầu trời trong xanh, hoặc giống một trận sấm sét bất ngờ khiến những vùng xung quanh rung chuyển. **Cũng giống như khi một người bị sét đánh thì những người chứng kiến cũng hoảng hốt run sợ, những tai họa bất ngờ ấy, dù cho chỉ một người bị hại, thì cả những người xung quanh cũng cảm thấy run sợ, và việc có thể sẽ bị tương tự khiến họ trở nên hoang mang và tâm trí mất đi sự thanh thản. Giống như những chú chim co rúm lại vì tiếng những chiếc chạc ngay cả khi chúng không có đạn, ta thường run sợ trước không chỉ vì những tai họa, mà ngay cả 'tiếng động' của chúng nữa.**

Không ai có thể hạnh phúc nếu vẫn để bản thân bị xáo động bởi những lo sợ ấy. **Vì không thể có hạnh phúc nếu không có thanh thản: một cuộc đời giữa những lo toan là một cuộc đời đau khổ**. Bất cứ ai phụ thuộc vào vận mệnh, vào sự may mắn của mình thì chắc chắn không thể tránh khỏi những rối loạn cảm xúc như lo lắng bất an. **Chỉ có một con đường duy nhất để đến với an toàn: bạn phải vượt trên tất cả mọi trở ngại từ bên ngoài, vững vàng với niềm tin vào phẩm cách và luôn làm theo những gì lý trí mách bảo**. Vì với bất cứ ai còn tin rằng có những thứ tốt đẹp hơn phẩm cách, hay có bất cứ thứ gì khác ngoài phẩm cách cũng có thể tốt đẹp, thì cũng không khác gì việc tự giơ ngực ra hứng những ngọn giáo từ đợt tấn công của vận mệnh; và nếu có may mắn thoát được, thì họ sẽ chỉ tiếp tục lo lắng đợi chờ những đợt tấn công tiếp theo mà thôi.

Hãy tưởng tượng hình ảnh này trước mắt bạn. Vận mệnh mở ra một lễ hội; sự thắng cử, tiền bạc - tài sản, danh tiếng, và quyền lực là những thứ sẽ được phân phát cho đám đông. Nhiều thứ trong số chúng sẽ bị xé nát thành những mảnh nhỏ không đáng kể bởi những người tham gia tranh giành; một số bị phân chia một cách không công bằng với đầy những lật lọng xảo quyệt; và cả những thứ khác mà người ta chỉ chiếm được sau khi đã sứt đầu mẻ trán. Một số thứ rơi vào tay những người trớ trêu lại chẳng quan tâm gì đến chúng; một số bị đánh bay đi xa bởi chính những người quá mong muốn nắm lấy chúng; nhưng ngay cả khi vận may có thực sự đem chúng đến cho một vài người với không một xây xát, thì chúng cũng không thể mang lại cho bất cứ ai trong số họ niềm vui có thể kéo dài đến ngày mai.

Vậy nên người thông thái sẽ lùi ra xa ngay khi ông ta thấy những phần thưởng được mang ra: vì ông ta hiểu một phần nhỏ trong đó có thể mang theo một cái giá rất đắt. Không ai làm khó khi ông ta muốn lùi ra xa; không ai vung nắm đấm khi ông ta đi theo hướng ngược lại và tìm đến cửa; vì sự chen lấn chỉ có xung quanh những thứ phần thưởng ấy mà thôi. Hãy nghĩ tương tự về những thứ vận mệnh hay thần may mắn có thể mang lại cho chúng ta. Thật bất hạnh, ta lại để mình trở nên phấn khích, thậm chí bực dọc và tức giận, ta mong mình có thêm nhiều tay *(để tranh giành và nắm lấy chúng)*; ta hết ngó bên này lại quay bên nọ mong ngóng chúng. Ta bực dọc vì chúng đến quá chậm: chúng khiến ta trở nên điên cuồng khao khát có được, rồi chúng đến nhỏ giọt, dù tất cả đều mong có chúng. Ta muốn chọn đúng vị trí ở ngay chỗ chúng sẽ rơi xuống; ta sẽ vui mừng khôn xiết nếu ta nắm được một vài phần khi những người khác vẫn trắng tay. Kết quả chỉ có thể là một trong hai trường hợp sau mà thôi: hoặc là ta trả một cái giá quá đắt - là chính những lo lắng của mình - cho những món đồ rẻ tiền, hoặc là ta

không đạt được gì và hoàn toàn thất vọng. Vậy tại sao ta không tự lùi lại khỏi cuộc tranh đấu, nhường vị trí của mình cho những người còn đang cố tranh giành. Hãy cứ để họ mong ngóng những thứ còn đang treo lơ lửng trên cao - và hãy để chính họ cũng bị treo lơ lửng trong cuộc đời bởi những thứ ấy.

Người nào thực lòng mong muốn hạnh phúc cần phải rèn luyện tâm trí để nó chấp nhận rằng chỉ có những hành động cao quý ngay thẳng là tốt đẹp. Vì nếu anh ta vẫn có suy nghĩ rằng có những thứ khác cũng tốt đẹp, thì đầu tiên anh ta sẽ nghĩ xấu về đấng thiêng liêng, vì sự thật là ngay cả những người đức hạnh nhất cũng vẫn thường phải chịu đựng tai họa, và thời gian dành cho mỗi người là quá ngắn, đặc biệt nếu so sánh với sự tồn tại của vũ trụ. Chính hậu quả của những phàn nàn ấy mà họ trở thành những kẻ vô ơn khi nói về đấng thiêng liêng. Họ phàn nàn rằng những ưu đãi dành cho họ không phải là mãi mãi, chúng quá ít, không đáng tin cậy, và nhanh chóng tan biến. **Vậy nên họ không có ý chí để thực sự sống, nhưng đồng thời lại cũng không muốn chết. Họ rơi vào cảnh tiến thoái lưỡng nan: để bản thân bị chi phối bởi cả sự căm ghét cuộc sống lẫn nỗi sợ chết. Mọi dự định của họ đều 'ở giữa biển khơi', và không một sự vận may nào có thể khiến họ thỏa mãn.**

Lý do chính là vì họ chưa thực sự có được thứ tốt đẹp tối cao ấy, khi mà tất cả mọi ham muốn sẽ đều đạt đến điểm cuối. Khi một người đã lên tới đỉnh thì đâu còn gì để leo tiếp. Bạn hỏi tại sao phẩm cách không thiếu bất cứ thứ gì? **Vì người có phẩm cách có được sự toàn vẹn từ bên trong, và không bao giờ thèm khát bất cứ thứ gì bên ngoài. Bất cứ thứ gì ông ta có đều là đủ, hay thậm chí là dư thừa với ông ta.**

Nếu không nắm vững những suy nghĩ ấy, thì sẽ không thể có lòng trung thành, và sự chính trực cũng mất đi. Vì để có thể duy trì những phẩm cách ấy, một người cần chấp nhận chịu đựng rất nhiều thứ mà người đời thường coi là bất hạnh và từ bỏ rất nhiều những tiện nghi hưởng thụ được coi là tốt đẹp. Lòng dũng cảm cũng sẽ mất đi, thứ đòi hỏi một người phải sẵn sàng mạo hiểm; **và cả sự vĩ đại thiêng liêng của tâm trí, thứ chỉ có thể được hiển lộ khi một người cho thấy anh ta có thể coi thường mọi thứ bên ngoài mà đám đông trọng vọng đề cao.** Lòng biết ơn, và cả sự sẵn sàng trả ơn cũng sẽ mất đi, nếu một người sợ những công việc khó khăn, nếu anh ta đề cao những thứ khác hơn sự trung thành, và không thể giữ mình tập trung vào những thứ tốt đẹp nhất.

Giờ ta hãy thử xét điều này ở một khía cạnh khác: hoặc là những thứ người đời đánh giá cao, coi là tốt đẹp thì thực ra lại không có mấy giá trị, hoặc là ta phải chấp nhận rằng con người còn may mắn hơn cả Chúa. Vì Chúa không quan tâm đến bất cứ thứ gì mà người đời thường coi trọng: dục vọng không là gì với Ngài, hay cả sự khéo léo tinh xảo của những món ăn trên bàn tiệc, hay tài sản, hay bất cứ thứ tiện nghi hào nhoáng nào khiến con người cảm thấy thích thú. Hoặc là ta phải thừa nhận rằng có những thứ tốt đẹp mà Chúa không có được, hoặc là đơn giản việc Chúa không có chúng cho thấy chúng không thực sự có giá trị.

Hơn thế nữa, rất nhiều thứ thường được cho là tốt đẹp lại thuộc về loài vật nhiều hơn là con người. Loài vật thường thực sự tận hưởng thức ăn của chúng; ít khi kiệt quệ vì dục vọng, chúng thường khỏe mạnh và bền bỉ hơn con người. Và có vẻ chúng sống hạnh phúc hơn con người rất nhiều. Vì cuộc sống của chúng không có những sự đối bại xảo trá; chúng có thể hưởng thụ dễ dàng và trọn vẹn hơn, và chúng tận hưởng những tiện nghi với không chút hổ thẹn hay nuối tiếc nào.

Vậy nên, có lẽ không sai khi cho rằng ta có thể coi nhẹ những thứ mà Chúa bị vượt qua bởi con người. Thay vào đó, hãy để ta gắn những thứ tốt đẹp nhất với tâm trí: nó sẽ mất đi giá trị nếu ta gắn chúng từ phần tốt đẹp nhất sang phần tồi tệ hơn *(ý chỉ cơ thể)*, đưa chúng vào những giác quan, vì những giác quan thì thậm chí nhạy bén hơn ở những con vật ngu xuẩn.

Không lẽ bạn thực sự tin rằng hạnh phúc đích thực của ta có thể được gắn với cơ thể? **Những thứ tốt đẹp được lý trí công nhận thì thực tế; chúng chắc chắn và vĩnh cửu; không thể sai; không thể giảm cường độ hay bị hạ xuống mức thấp hơn. Những thứ tốt đẹp khác** *(cho cơ thể)* **thì chỉ tốt đẹp theo ý kiến của người đời mà thôi: dù chúng cũng được coi là tốt đẹp, nhưng cái giá trị cốt lõi của những thứ tốt đẹp thì không có trong chúng**. Vậy nên ta hãy gọi chúng là những tiện nghi, hoặc, theo Stoicism, là những thứ được ưa chuộng hơn - *preferred things*.

Ta hãy ghi nhớ chúng là sở hữu của ta, chứ không phải một phần của ta; ta hãy có chúng bao lâu ta còn có thể nhớ rằng chúng là những thứ bên ngoài. Và ngay cả nếu ta có chúng, hãy để chúng là những công cụ, những thứ phục vụ ta theo cái nghĩa giản dị nhất, với cái hiểu rằng ta không có bất cứ lý do gì để tự hào về chúng. Có gì ngờ nghệch hơn việc tự hào về những thứ không phải là hành động hay là suy nghĩ chính bên trong ta?

Đúng, ta có thể cho phép mình mong rằng những thứ đó sẽ đến với ta, nhưng hãy đồng thời mong rằng chúng sẽ không trói buộc được ta; để nếu có khi nào chúng bị tước đi, thì ta cũng sẽ không chìm trong đau khổ. Ta hãy dùng chúng, mà không tự hào vì có chúng; nhưng ta cũng sẽ dùng chúng một cách dè sẻn có kiểm soát, như những khoản vay mà một ngày nào đó mình sẽ phải

trả. Người nào sở hữu chúng mà hành động bừa bãi không suy tính thì sẽ không thể giữ chúng lâu: **nếu không có sự điều độ, thì giàu đến mức nào cũng sớm bị tán gia bại sản mà thôi**. Nếu một người trông cậy vào những thứ cực kỳ dễ bị tan biến, chúng sớm muộn gì cũng sẽ từ bỏ anh ta; mà dù cho chuyện đó không xảy ra, anh ta cũng sẽ phải vật vã với lo lắng sẽ mất chúng. Rất ít người có thể chia tay tài sản của mình một cách nhẹ nhàng, trong khi hầu hết đều bị kéo chìm cùng với chúng - những thứ mà vận mệnh đã trao cho họ trong hào quang và sự nổi tiếng trước đó. Họ bị kéo chìm bởi chính những thứ đã nâng họ lên.

Bởi vậy ta hãy để lý trí và sự cẩn thận lo xa bảo vệ ta, chỉ cho ta giới hạn và cách quản lý những thứ đó. Vì sự phóng đáng sẽ nhanh chóng chôn vùi mọi thừa thãi giàu có. **Khi không dùng lý trí để đặt ra những giới hạn, sẽ rất khó để dừng hành động của mình. Bạn có nhớ về những thành phố đang rất thịnh vượng và quyền lực bỗng sụp đổ chỉ vì sự suy đồi của người dân: mọi thứ mà lòng dũng cảm giành được, thói hưởng thụ quá đà sẽ phá hủy**. Ta cần phải thận trọng trước mối đe dọa ấy. Nhưng thực ra đâu có thành lũy kiên cố nào mà vận mệnh không thể tấn công. Khả năng phòng thủ thực ra sẽ suy yếu từ bên trong, vì nếu bên trong vẫn vững vàng, thì ta sẽ chỉ có thể bị tấn công chứ không thể bị bắt giữ. Bạn muốn biết những sự phòng thủ ấy là gì? **Không phản đối bất cứ thứ gì xảy ra; hiểu rằng những thách thức của số mệnh, của tự nhiên, tưởng chừng như xuất hiện để làm hại ta, thực ra phục vụ cho những mục đích thiêng liêng hơn mà ta không thể hiểu hết: chúng hoàn toàn có thể hướng đến duy trì trật tự trong vũ trụ và sự vận hành của vạn vật.** Vậy nên ta cần phải chấp nhận bất cứ thứ gì mà Chúa sắp đặt; và tự hào về bản thân chỉ vì một lý do duy nhất: rằng ta sẽ không thể bị đánh bại; rằng ta sẽ vượt trên mọi hoàn cảnh, dù đó

là đau yếu bệnh tật hay bị quân thù tấn công; rằng với lý trí, thứ mạnh nhất của mình, ta sẽ vượt trên mọi thử thách khắc nghiệt nhất của cuộc đời.

Hãy sùng bái lý trí! Tình yêu với lý trí sẽ bảo vệ bạn khỏi ngay cả những đợt tấn công dữ dội nhất của vận mệnh. Tình yêu lũ con khiến sư tử cái có thể ném mình vào giữa những ngọn lao; sự hoang dã và dữ dội khiến nó không thể bị khuất phục. Sự khao khát vinh quang khiến những chàng chiến binh trẻ coi thường cả lưỡi kiếm và những ngọn lửa hung dữ. Ngay cả việc chứng kiến lòng dũng cảm cũng có thể khiến nhiều người sẵn sàng hy sinh bản thân mình. Vậy thì lý trí, thứ thậm chí còn dũng cảm và vững vàng hơn tất cả những thứ đó, chắc chắn sẽ đủ khả năng để có thể khiến ta sẵn sàng đối mặt với mọi nguy hiểm hay lo sợ.

Có người sẽ nói: "Thật vô ích khi cứ khăng khăng cho rằng không có gì ngoài những thứ cao quý ngay thẳng là tốt đẹp. Lời khẳng định ấy sẽ không khiến các ông có thể an toàn trước số mệnh và không thể bị tấn công. Vì trường phái các ông cũng cho rằng có những thứ khác như những đứa trẻ ngoan ngoãn vâng lời, một nhà nước quản lý tốt bằng pháp luật và được dân ủng hộ, hay cả những bậc cha mẹ đức hạnh, chăm chỉ và thương yêu con cái cũng là những thứ tốt đẹp. Khi những thứ đó bị đe dọa, các ông sẽ không thể tỏ ra bình thường không lo lắng gì. Các ông chắc chắn sẽ bị ảnh hưởng bởi một đợt tấn công của giặc ngoại xâm, cái chết của con cái, hay khi cha mẹ các ông bị nô dịch bất công".

Để trả lời tôi sẽ giải thích kỹ hơn về ý này của Stoicism, sau đó sẽ thêm vào ý kiến của riêng tôi.

Đầu tiên, ta phải hiểu rằng những thứ người đó đang nhắc tới là hoàn toàn khác biệt với trường hợp mà những thứ tốt đẹp bị thay thế bởi những thứ tồi tệ hơn. Ví dụ, khi tình trạng khỏe mạnh bị mất đi, ta có ốm đau bệnh tật; khi đôi mắt tinh

tường bị ảnh hưởng, ta có thể sẽ phải chịu đựng hoàn cảnh không thể nhìn rõ hay thậm chí là mù lòa; khi gân chân bị cắt, ta không những không thể chạy mà thậm chí còn phải đi cà thọt. Nhưng với những thứ họ đang nói, sẽ không có sự tồi tệ trong tình trạng thay thế ấy. Vì sao ư? Tôi mất một người bạn tốt, tôi sẽ không phải chịu đựng một người bạn xấu ở vị trí ấy; hay khi đứa con ngoan của tôi không may đoản mệnh, tôi sẽ không có một đứa trẻ hư thay thế vào đó.

Một điểm nữa là trong những hoàn cảnh mà họ đang nhắc tới, không phải là người bạn hay đứa trẻ thực sự mất đi, mà là cơ thể của họ. Chỉ có một cách duy nhất để những thứ tốt đẹp thực sự mất đi, đó là nó trở thành xấu xa; nhưng tự nhiên đâu có chấp nhận điều đó, vì mọi phẩm cách và những hành động theo phẩm cách không bao giờ trở nên xấu xa cả. Hơn thế nữa, ngay cả khi một người bạn thực sự mất đi, hay đứa trẻ tuyệt vời - tất cả những gì cha mẹ chúng ao ước - đoản mệnh, ta sẽ có một thứ để lấp vào chỗ trống. "Đó là gì?", bạn hỏi. Thứ khiến họ trở nên tốt đẹp từ ban đầu: phẩm cách. **Phẩm cách sẽ giúp ta lấy đầy khoảng trống trong tâm trí mình; nó chiếm trọn tâm trí, và sẽ làm nguôi ngoai những suy nghĩ mất mát. Vì nếu có phẩm cách, ta sẽ hiểu được cái đủ trong bất cứ hoàn cảnh nào của đời người, vì sức mạnh đến từ bên trong là thứ duy nhất một người cần** *(để vượt qua sự mất mát đau thương đó)*. Có vấn đề gì trong việc một dòng chảy bị chặn hay bị lái sang hướng khác, nếu nguồn của nó vẫn luôn tràn trề. Bạn sẽ không nói rằng cuộc sống của một người là công bình hơn, điều độ hơn, thông thái hơn, ngay thẳng hơn khi con cái họ còn sống hơn là đã chết; vậy nên nó cũng không tốt đẹp hơn *(nếu ta xét theo nghĩa về phẩm cách)*. **Thêm bạn bè không khiến một người trở nên thông thái hơn; và mất đi bạn bè cũng không khiến ông ta ngờ nghệch hơn; vậy nên bạn bè thì không thể khiến một người thực sự hạnh phúc hơn hay đau khổ hơn. Bất cứ khi nào phẩm cách**

còn toàn vẹn và vững vàng, sự mất mát sẽ khó có thể ảnh hưởng đến một người.

"Ý ông là sao? Làm thế nào mà một người lại không hạnh phúc hơn khi bao quanh bởi bạn bè và con cái?" Đúng, đó là điều Stoicism thừa nhận. Vì tại sao anh ta có thể hạnh phúc hơn cơ chứ? Sự tốt đẹp tối thượng thì không thể thêm hay bớt đi: nó toàn vẹn, bất kể trong tình huống nào của vận mệnh. Bất kể ông ta sống đến già cỗi hay chết trẻ, thì cái tốt đẹp tối thượng ấy vẫn như nhau, điều khác biệt duy nhất chỉ là cuộc đời có thể dài ngắn khác nhau. Bạn có vẽ một vòng tròn lớn hay nhỏ, thì chúng cũng chỉ khác nhau về kích cỡ, còn về bản chất vẫn chỉ là một vòng tròn. Một trong hai có thể tồn tại lâu, cái còn lại có thể dễ dàng bị cát xóa mất, nhưng cái hình dạng tròn của cả hai vẫn sẽ được ghi nhận. Hay một đường là thẳng thì bất kể nó dài ngắn hay tồn tại lâu thế nào nó vẫn là thẳng: cái tính chất thẳng của nó không thể được thêm vào hay bớt đi. Hãy lấy một cuộc đời ngay thẳng trong 100 năm và bớt đi bao nhiêu năm bạn muốn, ngay cả khi phần còn lại chỉ là một ngày duy nhất: thì ngày đó vẫn sẽ là một ngày *(của một cuộc đời)* ngay thẳng. Đôi khi phẩm cách mở rộng ảnh hưởng của chúng: trị vì cả vương quốc, thành trì, vùng lãnh thổ bao la; có lúc nó thể hiện trong việc chăm sóc bạn bè, thực hiện những nghĩa vụ với những người xung quanh và con cái; khi khác nó được thử thách bởi nghèo khổ, tù đày, mất mát người thân. Nhưng nó sẽ không bao giờ thay đổi về bản chất, từ khi nó được đấng thiêng liêng trao cho ta, khi nó xuất hiện dù là trên ngai vàng của vua chúa hay ở nơi ở của dân thường, từ chính trường rộng rãi đến ngôi nhà nhỏ hay ngay cả một xó góc bẩn thỉu tồi tàn. Phẩm cách, về bản chất, sẽ luôn như vậy, ngay cả khi nó chỉ thu mình vào trong, và không thể hiện ra bên ngoài. Vì cái tinh thần thiêng liêng ấy luôn vĩ đại, ngay thẳng, sáng suốt, và công bằng ở một mức duy nhất của nó. **Bởi vậy nên cái hạnh phúc thực sự trong một con người hoàn thiện với những phẩm**

cách ấy thì sẽ không thay đổi, vì hạnh phúc thực sự chỉ thuộc về một thứ duy nhất: tâm trí. Sự vững vàng, sự cao quý, sự thanh thản của hạnh phúc thực sự thì không thể có được mà không có cái hiểu biết về những thứ thiêng liêng và con người *(để đề cao lý trí trong cuộc đời)*.

Giờ sẽ là câu trả lời mà tôi có nói là của riêng tôi. **Thánh nhân thì sẽ không bị ảnh hưởng bởi cái chết của con cái hay tri kỷ bạn bè, vì ông ta chấp nhận cái chết của họ như cách ông ta chờ đợi cái chết của chính mình. Ông ta không sợ cái chết đến với mình cũng như ông ta không đau khổ khi cái chết đến với những người thân yêu nhất.** Vì phẩm cách thì luôn kiên định: mọi hành động theo phẩm cách thì đều cân đối hài hòa và thuần nhất. Sự hài hòa đó sẽ mất khi tâm trí bị nhấn chìm trong tham vọng hay đau buồn. Bất cứ lo lắng sợ hãi nào cũng sẽ làm suy yếu tâm trí, khiến người ta chần chừ trong hành động; nhưng những hành động theo phẩm cách thì không thể bị đe dọa, hay làm cho chùn bước.

"Ý ông là sao? Chẳng phải thánh nhân thì cũng trải nghiệm những cảm xúc khác nhau hay sao? Không lẽ ông ta sẽ không thay đổi sắc mặt, không có những biểu hiện lo sợ, tứ chi bủn rủn mất kiểm soát khi đứng trước những đợt tấn công của vận mệnh?". Tôi đồng ý với điều đó *(ông ta sẽ vẫn phải chịu đựng và cảm nhận những tiêu cực ấy)*. Nhưng ông ta sẽ không thay đổi trong nhận định của mình rằng không một thứ gì ta đã bàn đến trên đây *(sự mất mát người thân, hay đau ốm bệnh tật, vv.)* là xấu hay tồi tệ, hoặc có thể khiến tâm trí ông ta mất đi sự vững vàng, hay khiến nó trở nên run sợ nao núng. **Bất cứ thứ gì cần phải làm ông ta sẽ làm một cách chắc chắn và điềm tĩnh**. Vì một trong những đặc điểm của sự ngờ nghệch thiếu sáng suốt là những người như thế thường làm những việc cần phải làm với một vẻ uể oải miễn cưỡng. Cơ thể họ đi theo một hướng, tâm trí theo hướng khác; ta nhận thấy sự không đồng nhất ở họ. Sự ngờ nghệch bị chê cười

bởi chính thứ khiến nó tự cao tự đại *(đó là tỏ ra chống đối với những việc cần phải làm)*.

Nhưng khi những kẻ ngờ nghệch có điều gì để sợ, họ sẽ bị giày vò trong mỗi giây phút của cuộc đời, như thể những thứ đáng lo sợ ấy đã thực sự xảy ra: những thứ họ lo sợ sẽ phải chịu đựng, thì thực ra họ đã chịu đựng chúng qua nỗi sợ ấy rồi. Cũng giống như với cơ thể, bệnh tật có những dấu hiệu báo trước: như một sự uể oải nặng nề, cảm giác mệt nhọc không lý do, hay ngáp vặt, hay những cơn ngứa ran chạy qua tứ chi - thì tâm trí yếu ớt cũng dễ bị tác động bởi những rủi ro bất hạnh rất lâu trước khi chúng thực sự đến: vì nó chỉ tập trung vào chúng và bị chúng hành hạ. Nhưng có gì ngu ngốc hơn việc chịu đựng những thứ chưa thực sự xảy ra? Thay vì bình thản đợi chúng, những kẻ đó lại mời gọi chúng đến bên họ. Trong khi ít nhất cũng nên trì hoãn việc lo lắng về chúng, nếu không thể hoàn toàn không quan tâm đến chúng.

"Tại sao?", bạn hỏi, "một người không nên để mình bị giày vò bởi lo sợ trong tương lai". Thử tưởng tượng một người được báo rằng 50 năm tới anh ta sẽ phải chịu đựng một bất hạnh đến với cuộc đời mình. Trong trường hợp ấy có lẽ điều duy nhất khiến anh ta sợ hãi sẽ là việc anh ta có thể ngay lập tức vượt qua 50 năm đó, lao ngay vào sự bất hạnh của mình, thứ được xếp đặt để đến với anh ta sau một khoảng thời gian dài bằng cả đời người ấy. Điều tương tự cũng đúng với tâm trí mà cứ tự làm nó dằn vặt vì những thứ đã xảy ra rất lâu trước đây. Chúng đều tìm kiếm lý do để đau khổ. Cả quá khứ và tương lai đều không có thật; và nếu thực sự xem xét ta sẽ thấy mình không có bất cứ cảm giác nào về chúng. Và ở đâu ta không có cảm giác, ở đó không có nguồn gốc của đau khổ.

Tạm biệt!

Bức thư số 75: Người hạnh phúc không phải người biết về triết, mà là người áp dụng được triết trong cuộc sống!

Bạn thân mến!

Bạn phàn nàn rằng tôi không còn mấy chỉn chu với những bức thư của mình. Đúng, tôi thừa nhận. Nhưng thực tế có ai quá chăm chút cẩn thận trong những cuộc nói chuyện? Chỉ có một đối tượng: những người quá chú trọng vào cách nói. Tôi mong những bức thư của tôi giống như cách mà những cuộc trò chuyện diễn ra khi bạn ngồi đây với tôi, hay đi dạo bộ cùng tôi: dễ dàng và tự nhiên. Không có bất cứ một áp lực, hay một sự giả bộ kiểu cách nào trong ấy. Nếu có thể, tôi muốn thể hiện cảm xúc của mình cho bạn thấy, hơn là nói ra. Ngay cả khi tôi phải tranh luận, tôi cũng sẽ không dậm chân, vung tay, hay lên giọng. Những thứ ấy là của bọn diễn giả, còn tôi cảm thấy chỉ cần truyền đạt suy nghĩ và cảm nhận của mình là đủ rồi, đâu cần phải thêm thắt hay lan man, thực ra lại làm mất chân giá trị của chúng.

Chỉ có duy nhất một điều tôi mong muốn thuyết phục bạn - đó là cho bạn thấy tôi thực sự sống với những điều tôi nói; đúng, tôi không chỉ cảm nhận được chúng, mà còn hòa hợp với chúng. Có một dạng nụ hôn dành cho những người tình nhân, và một dạng với con cái; nhưng điểm chung giữa chúng là ngay cả với những hành động thể hiện tình cảm của người cha, thiêng liêng và giản dị như thế, cũng có rất nhiều yêu thương ở trong đó.

Dù đúng là tôi mong cuộc trò chuyện của chúng ta - về những vấn đề rất quan trọng - cũng không nên quá tẻ nhạt và khô khan (bởi vẫn luôn có chỗ cho sự tinh tế của văn chương trong triết); nhưng việc dành quá nhiều tâm huyết cho ngôn từ chắc chắn là không thích hợp.

Hãy để toàn bộ tâm trí ta tập trung vào điều này: hãy để ta nói điều ta cảm nhận thấy, và cảm nhận điều ta nói; hãy để việc trò chuyện đồng nhịp với chính cuộc sống của ta. Bạn sẽ có thể nhận ra người có thể hoàn thành lời hứa triết học

khi bạn nhìn cách ông ta sống, nghe ông ta nói chuyện. Bạn sẽ không đánh giá sai về tư cách của một người, hay sự vĩ đại của ông ta, chỉ khi ông ta luôn "là một" trong mọi hoàn cảnh.

Những lời nói của chúng ta chỉ nên hướng đến việc trợ giúp, thay vì để thỏa mãn người khác. Tuy nhiên, nếu sự trôi chảy mạch lạc đến một cách tự nhiên không tốn công sức, thì hãy cứ tận dụng nó cho thứ kiến thức cao quý nhất này. Nhưng hãy để nó hỗ trợ, làm nhấn mạnh nội dung đề tài, thay vì tập trung vào chính nó. **Cũng giống những môn nghệ thuật khác, nghệ thuật ăn nói sẽ chú trọng vào tài năng, trong khi ở đây chúng ta chỉ quan tâm đến tâm trí mà thôi.**

Người ốm thì không tìm đến một bác sĩ có tài ăn nói, dù cho nếu người chữa bệnh cho anh ta lại giỏi ăn nói và giảng giải cho anh ta về pháp đồ điều trị, thì cũng sẽ có lợi cho người bệnh khá nhiều. Nhưng ngay cả trường hợp ấy, anh ta cũng không có lý do gì để ca ngợi bản thân vì đã tìm được một "bác sĩ - nhà diễn thuyết". Bạn cứ nghĩ nó cũng giống như trường hợp một người lái tàu lại đẹp trai mà thôi.

Tại sao bạn lại mơn trớn đôi tai tôi *(với ngôn từ đẹp đẽ trôi chảy)*? Tại sao lại khiến tôi thích thú? Có những thứ cần được chú tâm lúc này; tôi cần được chỉnh đốn, làm cho cứng cáp, và giao cho một "chế độ ăn kiêng" nghiêm ngặt. Đó là những thứ bạn được mời đến để giúp tôi. Nhiệm vụ của bạn là chữa trị cho tôi căn bệnh mãn tính, nghiêm trọng, nhưng lại cực kỳ phổ biến này. Nhiệm vụ ấy cũng to tát như nhiệm vụ của một bác sĩ trong trận dịch. **Vậy mà bạn lo lắng về ngôn từ? Hãy nhớ rằng chỉ cần bạn không thất bại trong nhiệm vụ khó khăn ấy cũng đã đủ để hân hoan vui mừng rồi.**

Có quá nhiều thứ để biết: khi nào ta sẽ học chúng? Khi nào ta có thể ghi khắc chúng trong tâm trí và không bao giờ quên chúng? Khi nào ta có thể thực sự áp dụng chúng vào cuộc sống của mình? Vì chúng không giống những đối tượng khác của việc học tập - với chúng, việc ghi nhớ là không đủ: bạn cần áp dụng được chúng trong cuộc sống.

Người hạnh phúc không phải người biết về triết, mà là người áp dụng được triết.

Bạn nói: "Sao cơ? Chẳng lẽ không có một mức hạnh phúc nào thấp hơn? Không lẽ chỉ có một mức thông tuệ ở trên cao, còn mọi mức độ khác đều ở dưới đáy?" Không, tôi không nghĩ vậy. Người đang trong quá trình rèn luyện thì có thể coi như vẫn đang ở giữa những kẻ khờ dại, dù đúng là anh ta đã cách chúng một khoảng rất xa *(vì anh ta vẫn có thể trượt trở lại)*. Và ngay cả giữa những người đang trong quá trình rèn luyện cũng có những mức khác nhau.

Theo một số người, họ có thể được chia ra làm 3 loại. Một loại là những người dù chưa thực sự đạt đến mức thông tuệ nhưng đã gần đặt chân được đến ngôi đền huyền thoại, vì gần đặt chân đến tức là vẫn còn ở bên ngoài. Bạn hỏi họ là ai? Họ là những người đã bỏ qua được tất cả những cảm xúc mạnh mẽ và thói xấu, nhưng sự trung thành với phẩm cách vẫn chưa được thử thách một cách trọn vẹn. Họ vẫn chưa thực sự có được những phẩm cách trong cái sắc thái là có thể sử dụng chúng bất cứ lúc nào; tuy nhiên, không điều gì có thể làm họ trượt lại xuống những mức độ mà họ đã bỏ lại sau lưng. Họ giờ đây đã ở một vị trí khiến họ có thể không lo lắng về những nguy hiểm trong việc trượt xuống, dù có thể chính họ cũng chưa thực sự nhận ra điều ấy ở bản thân mình. Như cách mà có lần trong thư tôi đã viết: "Họ không biết là họ biết". Họ hoàn toàn đã có thể tận hưởng thành quả, dù cho chưa thể 100% tự tin vào nó. Một vài người cho rằng ở nhóm này có cả những người tiến bộ, những người đã thoát khỏi những căn bệnh của tâm trí, nhưng chưa

hoàn toàn khỏi những cảm xúc mạnh mẽ. Nhưng như thế tức là họ vẫn sẽ có thể trượt xuống; vì không ai có thể thực sự thoát khỏi những thói xấu, những căn bệnh của tâm trí trừ khi anh ta có thể làm trong sạch bản thân hoàn toàn. Và không ai có thể hoàn toàn làm trong sạch bản thân mà không có sự thông tuệ.

Tôi đã nhiều lần giải thích về sự khác biệt giữa ***những căn bệnh của tâm trí*** và ***những cảm xúc mạnh mẽ***. Nhưng tôi sẽ nhắc lại với bạn: những ***căn bệnh*** thì khó chữa và lặp đi lặp lại, như sự tham lam vô độ hay những tham vọng quyền lực chức vị. Chúng trói buộc tâm trí chặt hơn và sẽ dần trở thành những nỗi khổ sở thường xuyên và lâu dài. Để cho bạn một định nghĩa ngắn gọn, khi dùng chữ ***căn bệnh*** tức là những lỗi sai cố chấp trong óc đánh giá của một người khi anh ta cho rằng có những thứ là rất đáng nỗ lực để có được trong khi thực ra chúng không thực sự giá trị đến như thế *(hay thậm chí còn không đáng)*. Hoặc, nếu bạn muốn, ta có thể định nghĩa nó thế này: đó là quá chú tâm và lo lắng với những thứ mà một người chỉ nên có được một cách tình cờ hoặc không có, hoặc cho rằng có những thứ rất đáng giá trong khi thực ra chúng chả mấy giá trị. ***Những cảm xúc mạnh mẽ*** là những thứ thúc đẩy tâm trí một cách vô lý, trong những tình huống đột ngột và dữ dội *(khiến lý trí không kịp phản ứng)*. Nếu chúng xuất hiện thường xuyên và không thể kiểm soát, thì chúng sẽ dần trở thành những ***căn bệnh***; bạn có thể hiểu như là chứng viêm chảy mũi, nếu không kéo dài, chỉ cùng lắm là tạo ra một đợt ho; nhưng nếu nó xảy ra thường xuyên, sẽ tạo thành một căn bệnh có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe *(xoang mũi, viêm phổi)*. Những người ấy cũng được ghép vào loại 1, khi mà họ đã miễn nhiễm với những căn bệnh của tâm trí, dù cho vẫn cảm thấy những cảm xúc mạnh mẽ. Nhưng tôi cũng đồng ý rằng đúng là họ đã rất gần với sự toàn vẹn tâm trí.

Hạng thứ 2 là những người đã có thể từ bỏ cả những thói xấu tồi tệ nhất của tâm trí cũng như những cảm xúc mạnh mẽ nhất, nhưng vẫn chưa hoàn toàn miễn

nhiễm với cả hai: không chỉ những cảm xúc mạnh mẽ, mà những căn bệnh của tâm trí vẫn có thể quay lại ảnh hưởng đến sự vững vàng của tâm trí họ.

Hạng thứ 3 đã vượt trên được nhiều thói xấu, nhưng không phải tất cả. Họ đã có thể từ bỏ lòng tham lam, nhưng vẫn còn giận dữ; họ không bị dục vọng làm mất kiểm soát, nhưng vẫn còn đó những tham vọng chức quyền. Họ không còn mong cầu, nhưng vẫn có khi phải đối mặt với sợ hãi. Ngay cả trong sợ hãi họ cũng vững vàng hơn với một số thứ nhưng lại bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi những thứ khác: chẳng hạn như họ không còn sợ chết những vẫn sợ đau đớn.

Hãy bàn một chút về vấn đề này. Sẽ là tốt cho chúng ta nếu có thể được đặt vào hạng 3. Bằng một khả năng thiên phú và sự rèn luyện chăm chỉ, một người có thể đến được hạng 2; nhưng hạng 3 cũng không đáng bị khinh thường. **Nghĩ xem có bao nhiêu thứ tồi tệ xảy ra xung quanh bạn - không một thói xấu nào bạn không dễ dàng nhận ra trong cuộc sống xung quanh, và tình trạng suy đồi chỉ ngày càng tệ hơn, những hành vi xấu xa được thực hiện cả ở nơi công cộng chứ đừng nói chỗ riêng tư. Khi đó bạn sẽ thấy việc có mặt trong hạng 3 cũng là một vinh dự rồi.**

"Nhưng tôi hy vọng tôi có thể lên hạng cao hơn", bạn nói. Đó là điều tôi mong cho bạn; nhưng như là một điều ước, chứ không phải một lời hứa. Chúng ta đã bị mất quyền kiểm soát: ta mong hướng tới phẩm cách khi vẫn đang bị hại bởi thói xấu.

Tôi xấu hổ khi nói điều này, nhưng ta chỉ tìm đến những điều tốt đẹp thiêng liêng trong thời gian rảnh rỗi.

Vậy mà nếu chỉ cần có thể thoát khỏi những thứ làm ta lo lắng trước đây và những thói xấu đã ăn sâu vào tâm trí ta, thì những gì ta nhận được sẽ to lớn đến thế nào. Không một ham muốn nào có thể chế ngự ta, hay sợ hãi. Không bị ảnh hưởng bởi lo lắng, không bị lún sâu vào hưởng thụ, ta sẽ không sợ cả cái chết cũng như Chúa

và những đấng thiêng liêng. Bởi ta hiểu rằng cái chết không phải là điều tồi tệ, và Chúa chắc chắn sẽ không làm hại ta. **Những thứ làm hại ta không có quyền lực nhiều hơn sức mạnh bên trong ta**, và Chúa - thiêng liêng tốt đẹp nhất - thì không thể làm hại ai khác được.

Vậy, điều gì chờ ta, nếu ta có thể vượt lên khỏi hố sâu tăm tối và hướng tới những thứ đức hạnh cao đẹp trong cuộc đời - đó là sự thanh thản, vững vàng của tâm trí và sự tự do, độc lập tuyệt đối khi tất cả lỗi lầm đã bị gạt bỏ.

Tự do là gì, bạn hỏi? Là không sợ cả con người cũng như Chúa, là không mong muốn bất cứ thứ gì có hại hoặc không thiết yếu, và có thể hoàn toàn kiểm soát bản thân.
Bạn biết đấy, việc có thể hoàn toàn kiểm soát bản thân mình chính là một tài sản vô giá trong đời.

Tạm biệt!

Bức thư số 76: Về phẩm cách, thứ duy nhất tốt đẹp của con người!

Bạn thân mến!

Ồ, hẳn là bạn sẽ trở thành kẻ thù của tôi, nếu tôi không cho bạn biết chi tiết một ngày của mình diễn ra như thế nào. Vậy thì đây là sự phơi bày không chút giấu diếm mà bạn muốn. Tôi sẽ chia sẻ ngay cả điều này: tôi đang đến tham dự những bài giảng triết học. Hôm nay đã là ngày thứ 5 liên tiếp tôi đến trường nghe triết gia giảng bài, từ 2 giờ chiều mỗi ngày.

"Sao cơ, ở tuổi của ông?" Tại sao không? Có gì ngờ nghệch bằng không thể học một thứ chỉ vì bạn đã chấm dứt việc học của mình *(trong chương trình trường lớp - formal education)* trong một thời gian dài?

"Ý ông là gì? Chẳng lẽ tôi cũng nên theo mấy cậu công tử bột thời nay?" Nhưng tôi thực ra đang làm tốt trong những năm cuối đời nếu đó là điều duy nhất khiến

tôi cảm thấy khó khăn trong việc học của mình *(Lời người dịch: Ở đây có một ý mỉa mai mà hơi khó tìm hiểu. Mình chỉ đoán là cách học đã thay đổi theo thời gian, và có vẻ mấy cậu công tử bột ấy học một cách khoa trương tô vẽ)*. Và, thêm nữa, đây là trường học chấp nhận mọi người trong mọi lứa tuổi.

"Vậy đó là cách ta nên sử dụng thời gian tuổi già - để chạy theo bọn trẻ?". Vậy không lẽ bạn cho rằng già cả như tôi thì chỉ có thể đến nhà hát hay cưỡi kiệu đến trường đấu, có mặt ở tất cả những trận đánh võ đài, và thật ngượng ngùng khi phải đến trường triết học? **Bạn nên tiếp tục học tập bao lâu bạn còn thiếu kiến thức; hoặc, nếu ta tin vào những câu châm ngôn, bao lâu bạn còn sống trên đời. Và đó chính là thứ mà ta thu được ở đây** *(từ việc học triết)*: **bạn nên tiếp tục học cách sống bao lâu bạn còn sống trên đời**. Ở điểm này tôi cũng có thứ để dạy lại. "Đó là gì?", bạn hỏi. Đó là ngay cả người già cũng có những thứ cần học.

Nhưng mỗi lần tôi đến trường, tôi cảm thấy xấu hổ với xã hội của mình. Bạn biết đấy, tôi phải đi qua nhà hát Naples trên đường đến nhà Metronax. Nhà hát thì chật kín. Một đám đông nồng nhiệt cổ vũ một nghệ sĩ thổi sáo; hay người thổi tiêu Hy Lạp theo sau đó, rồi đến cả người dẫn chương trình. Nhưng ở nơi bàn về thế nào là một con người đức hạnh, và làm thế nào để được như thế, thì hầu như toàn ghế trống, và ý kiến chung là những người ở đây thường không có việc gì thú vị hơn để làm. Người ta gọi họ là những kẻ lười biếng đầu óc trống rỗng. Thực ra thì, ta cũng chẳng cần bận tâm đến sự chế giễu ấy - sự đánh giá của những kẻ ngờ nghệch xung quanh.

Một người khi đã hiểu rõ rằng mục đích của mình là cao đẹp thì hoàn toàn có thể cười nhạo chính những sự chế giễu ấy.

Hãy khẩn trương lên, bạn của tôi. Hãy vươn tới, đừng để những thứ đã xảy ra với tôi cũng sẽ xảy đến với bạn - để bạn cũng phải là một học sinh khi đã về già.

Nhưng lý do thực sự bạn nên khẩn trương là vì thứ bạn đã quyết tâm rèn luyện là thứ mà có lẽ bạn có học cả đời cũng chưa đủ.

"Tôi cần phải tiến bộ đến đâu, đạt đến mức nào?", bạn hỏi. Nhiều nhất bạn có thể. Bạn chờ đợi điều gì? **Không ai đạt đến sự thông tuệ bởi may mắn. Tiền bạc thường đến theo thời vận; quyền chức cũng có thể được ban cho bạn; ngay cả sự nổi tiếng và tầm ảnh hưởng nhiều khi cũng đến mà bạn không cần phải làm gì; nhưng phẩm cách thì chắc chắn sẽ không đến một cách tự nhiên với bạn.** Hoàn toàn không dễ để một người đạt được mục đích đó, lượng công việc là không thể thực hiện được trong thời gian ngắn; nhưng nỗ lực ấy rất đáng, vì một khi ta đã có được nó ta sẽ sở hữu tất cả mọi thứ tốt đẹp cùng một lúc. Vì chỉ có một thứ duy nhất là tốt đẹp - thứ cao quý thiêng liêng (phẩm cách). Bạn sẽ thấy không thứ gì khác trong những thứ người đời ca ngợi tán dương mà có được sự chắc chắn và vĩnh cửu ấy.

Tại sao ư? Giờ tôi sẽ giải thích lại cho bạn, vì bạn cho rằng lời giải thích trong thư trước của tôi là chưa đủ rõ ràng - nó chỉ để ca ngợi phẩm cách thay vì chứng minh. Vậy thì đây sẽ là bản chính xác của những gì đã được bàn đến.

Mọi thứ đều được đánh giá dựa trên tiêu chuẩn về tính chất của chúng. Cây nho được đánh giá qua độ sai quả và hương vị của rượu; với con hươu thì là qua tốc độ của nó. Đối với con la, bạn hỏi lưng của nó khỏe thế nào, vì nhiệm vụ duy nhất của con la là tải đồ. Với chó, điều quan trọng nhất là khả năng đánh hơi nếu là giống dùng để đánh hơi các con thú hoang; hay tốc độ nếu để săn chúng; hay sự lỳ đòn nếu là chó để chiến đấu hoặc phá hoại. Trong mọi thứ, ta sẽ thấy chất lượng được đánh giá theo đặc tính tự nhiên được dùng để lựa chọn. Vậy, với con người, đâu là thứ giá trị nhất? Lý trí. Chính bởi lý trí nên con người mới vượt trên mọi

giống loài, và chỉ xếp thứ hai sau Chúa. Vậy nên một lý trí hoàn hảo vẹn toàn là đặc điểm nổi trội nhất, mọi thứ khác chúng ta đều chia sẻ với cây cối và động vật.

Con người khỏe mạnh; sư tử cũng vậy. Hình dáng của con người đẹp đẽ; con công cũng vậy. Con người nhanh nhẹn, ngựa cũng vậy. Tôi không nói rằng con người không thể sánh bằng động vật trong những đặc điểm ấy. Tôi cũng không phải đang bàn đến thứ vĩ đại nhất của con người, mà là thứ khiến chúng ta khác biệt. Con người có cơ thể, cây cối cũng vậy. Con người có khả năng hành động và di chuyển theo ý muốn; nhưng những con quái thú, hay cả loài sâu bọ cũng vậy. Con người có giọng nói, nhưng chó sủa thì còn to và vang hơn thế nào; tiếng kêu của đại bàng thì cao hơn đến thế nào; hay sâu hơn thế nào tiếng bò rống; hay ngọt ngào và luyến láy uyển chuyển hơn thế nào tiếng hót chim sơn ca! Vậy, có gì thật sự đặc biệt ở con người? Đó chỉ có thể là lý trí. Khi một người hiểu đươc tầm quan trọng và nỗ lực cố gắng toàn vẹn nó, anh ta đạt đến sự trọn vẹn cao quý theo đúng bản chất của con người.

Tóm lại, nếu như ta xét mọi giống loài theo đúng đặc tính tự nhiên của chúng, và chỉ ca ngợi chúng khi chúng đạt được đến đỉnh cao tự nhiên của đặc tính ấy; đồng thời cũng đồng ý rằng thứ tốt đẹp đặc biệt của con người là lý trí, thì tương tự như vậy, khi một người toàn vẹn được lý trí của mình, anh ta xứng đáng được ngợi ca vì đã đạt đến đỉnh cao tự nhiên của con người. **Thứ lý trí toàn vẹn hoàn hảo ấy chính là phẩm cách.**

Vậy nên phẩm cách - thứ duy nhất thực sự khác biệt ở con người - cũng là thứ duy nhất tốt đẹp của con người. Vì ta đâu có bàn đến tất cả mọi thứ tốt đẹp, mà là thứ tốt đẹp chỉ có ở con người. Thêm vào đó, nếu không thứ gì khác ngoài lý trí là duy nhất thuộc về con người, thì lý trí sẽ là thứ duy nhất tốt đẹp ở họ. Nhưng nếu chấp nhận như vậy, thì ta cũng phải thừa nhận rằng thứ tốt đẹp ấy phải được đánh giá quan trọng hơn tất cả những thứ còn lại. Tức là nếu lý trí của một người

có những đánh giá sai lầm, anh ta sẽ bị lên án; nhưng nếu lý trí của anh ta là sáng suốt đúng đắn, anh ta cần phải được chấp nhận và tán dương. Vì khi xét xem một người được chấp nhận hay đáng lên án trong cộng đồng, ta cần phải hướng sự chú ý tới thứ tốt đẹp duy nhất và cao nhất.

Bạn không nghi ngờ gì về việc nó là thứ tốt đẹp; bạn chỉ băn khoăn đó là thứ tốt đẹp duy nhất mà thôi. Vậy thử nghĩ lại xem: nếu một người sở hữu tất cả những thứ khác, như sức khỏe, tiền bạc, huyết thống hoàng gia, đi đến đâu cũng được chào đón bởi vạn người, nhưng bị tất cả cho là người xấu, bạn sẽ lên án hắn. Ngược lại, nếu một người không có bất cứ thứ gì mà tôi nói đến ở trên, không tiền, không mối quan hệ, không dòng dõi danh giá, không phả hệ đầy tự hào, nhưng lại được tất cả thừa nhận là con người đức hạnh, bạn sẽ chấp nhận và tán dương anh ta. Vậy nên đó là thứ tốt đẹp duy nhất của con người, bởi ai sở hữu nó đều đáng được ca ngợi ngay cả khi anh ta không có những lợi thế khác, trong khi một người không có nó thì sẽ bị phê bình và khước từ ngay cả khi anh ta sở hữu tất cả mọi thứ khác.

Vấn đề ta đang xét đúng với con người cũng như đúng với mọi vật. Ta coi một con thuyền là tốt không phải bởi những thứ trang trí hay sơn đắt tiền, hay mũi thuyền được khảm vàng bạc, cũng không phải con thuyền có bức tượng Chúa bằng ngà, hay con thuyền được chất đầy của cải, mà khi nó luôn cân bằng, đủ chắc chắn để vượt qua mọi sóng gió trên biển, và có thể lướt nhanh trước mọi gió lốc. Ta coi một thanh kiếm là tốt không phải khi nó có dây gươm mạ vàng, cũng không phải khi bao kiếm được nạm ngọc, mà là khi lưỡi kiếm sắc và mũi kiếm có thể xuyên qua mọi lá chắn. **Với một cây thước, bạn không hỏi nó đẹp như thế nào mà nó thẳng đến thế nào. Mọi thứ đều được ca ngợi theo đặc điểm khiến nó khác biệt và bởi thứ nó làm được. Con người cũng vậy, sẽ không thích**

hợp để cân nhắc bao nhiêu đất đai anh ta có thể trồng trọt, bao nhiêu tiền của anh ta có như lợi nhuận mỗi năm, hay bao nhiêu người đến xin tiếp kiến anh ta, hay cái ghế anh ta ngồi đắt đến thế nào, hay trong suốt đến thế nào cái cốc anh ta uống nước, mà là những phẩm cách của anh ta. Anh ta chỉ tốt đẹp nếu lý trí của anh ta sáng suốt, toàn vẹn, thẳng thắn và đúng đắn, và thuận theo tự nhiên. Đó chính là phẩm cách; là thứ thiêng liêng cao quý và tốt đẹp duy nhất ở con người. Vì chỉ có lý trí mới có thể khiến một người trở nên toàn vẹn, chỉ có lý trí làm anh ta có thể hạnh phúc thực sự. Và thứ mà khiến anh ta hạnh phúc thực sự thì phải là thứ tốt đẹp duy nhất của anh ta.

Chúng ta cũng nói rằng những hành động dựa trên, hay thuận theo phẩm cách - đều tốt đẹp. Tuy nhiên, nếu đi đến cốt lõi bạn sẽ thấy chỉ có phẩm cách là thứ tốt đẹp duy nhất, bởi không thứ gì là tốt đẹp mà không có nó. Phẩm cách khiến tâm trí sáng suốt hơn, vững vàng hơn, cao quý hơn, và khoáng đạt hơn. Bởi những thứ khác, những thứ bên ngoài người ta thường khao khát có được sẽ chỉ làm tâm trí thấp kém đi và khiến nó suy yếu, và ngay cả khi tưởng như chúng khiến tâm trí trở nên nhanh nhẹn linh hoạt *(để tìm ra cách sở hữu chúng)*, thì thực ra chúng cũng đang che mờ tâm trí, khiến nó không thể nhận ra sự nhỏ bé vô giá trị của chúng.

Mọi hành động trong cả cuộc đời đều được quyết định dựa trên sự cân nhắc thứ gì là cao đẹp thứ gì là tầm thường. Cụ thể hơn, một người tốt sẽ làm những thứ anh ta cho là cao đẹp, ngay cả khi chúng khó khăn vất vả, và thậm chí là nguy hiểm. Ngược lại, anh ta sẽ không làm những thứ tầm thường hèn hạ, ngay cả khi chúng đem lại tiền của, tiện nghi, và quyền lực. Không gì có thể khiến anh ta run sợ và từ bỏ những hành động cao đẹp; không gì có thể dụ dỗ anh ta làm những việc tầm thường. Nhưng thực tế là chỉ khi có được suy nghĩ rằng không thứ gì ngoài phẩm cách là tốt đẹp và không có gì xấu ngoài những thứ hèn hạ đáng hổ

thẹn, thì anh ta mới có thể thực hiện những hành động cao đẹp ấy một cách vô điều kiện và tránh những việc tầm thường đáng hổ thẹn.

Đồng thời, phẩm cách là thứ duy nhất tốt đẹp ở con người, bởi vì nó không thể bị thay đổi hay làm sai lệch theo bất cứ cách nào. Nó tránh được mọi rủi ro của sự thay đổi. Những kẻ ngờ nghệch *(nếu gặp đúng thầy)* có thể dần dần trở nên thông thái, nhưng thông thái thì sẽ không thể, và không bao giờ biến thành ngờ nghệch.

Tôi đã nói (có lẽ bạn còn nhớ) rằng có những người có thể vượt trên mọi thứ mà người đời luôn mong muốn hay sợ hãi, nhờ một cảm xúc mạnh mẽ đột ngột. Ví dụ như một người có thể tự nguyện từ bỏ của cải, người khác sẵn sàng đưa tay ra trước ngọn lửa, một người khác nữa mà nụ cười không tắt ngay cả khi đang bị tra tấn; hay một người không để giọt nước mắt nào rơi trong ngày tang của con mình, và người khác đối mặt với cái chết mà không hề tỏ ra thất vọng suy sụp. Tất cả là bởi yêu, giận, hay những ham muốn tột bậc khiến họ đủ sức đối mặt với những tình huống khó khăn nguy hiểm ấy. Nhưng nếu một khoảnh khắc ngoan cường bởi cảm xúc cũng có thể biến những điều ấy thành hiện thực, thì phẩm cách còn có thể làm được nhiều hơn thế, thứ không hành động bốc đồng và đột ngột, mà thay vào đó có một sức mạnh vững vàng, bất biến không thay đổi. Thực ra, những hoàn cảnh như thế, thứ có thể bị coi thường bởi những người hành động vì cảm xúc mạnh mẽ đột ngột thúc đẩy, hay luôn luôn bởi những người thông thái, chính chúng không tốt cũng không xấu. Chỉ có phẩm cách mới khiến chúng trở nên tốt đẹp, vì nó có thể bước đi một cách hiên ngang giữa hai thái cực của vận mệnh, với một sự khinh thường đối với cả hai.

Nếu bạn chấp nhận ý kiến cho rằng có những thứ khác ngoài phẩm cách là tốt đẹp, thì sớm muộn rồi sẽ có lúc bạn không thể coi trọng phẩm cách như nó đáng

được coi trọng. Vì không một phẩm cách nào có thể duy trì vị trí của nó nếu có những thứ ở trên hay ngang hàng với nó. Nếu có thứ như vậy, ta sẽ không thể thuận theo lý trí, nơi cội nguồn của phẩm cách, và theo cả chân lý, thứ không thể tồn tại nếu không có lý trí. Và bất cứ ý kiến nào mà trái ngược với chân lý thì đều là sai lầm.

Bạn thừa nhận rằng người đức hạnh thì cần phải có thái độ cực kỳ tôn kính với Chúa *(hay những đấng thiêng liêng)*. Vì lý do đó, ông ta có thể chịu đựng một cách thanh thản bất cứ thứ gì xảy đến với ông ta, vì ông ta biết rằng nó xảy đến theo ý Chúa - Ngài đã sắp đặt tất cả mọi sự trên đời. Nếu điều đó đúng, thì trong mắt ông ta những hành động cao quý là thứ tốt đẹp duy nhất; bởi vì điều đó bao gồm cả tuân mệnh Chúa, không bao giờ nổi giận trước những xoay chuyển đột ngột của vận mệnh hay phàn nàn về số phận mình mà thay vào đó chấp nhận định mệnh một cách kiên tâm và hành động như được yêu cầu. Nếu có thứ gì tốt đẹp khác với phẩm cách, thì ta sẽ luôn bị phân tâm bởi lòng tham sống hay sự thèm muốn những thứ của cải trong cuộc sống, và điều đó thì sẽ khó có thể chịu đựng nổi, nó không có điểm dừng và luôn thay đổi. Trong khi phẩm cách thì luôn có giới hạn rõ ràng của nó, và vì vậy nên ta sẽ phải thừa nhận rằng nó là thứ tốt đẹp duy nhất.

Tôi đã nói rằng nếu những thứ mà Chúa không sở hữu - như tiền của, chức vị - là tốt đẹp, thì cuộc sống của con người còn thậm chí được ban phước nhiều hơn Chúa. Giờ hãy nghĩ thêm về điều này: nếu bạn đồng ý với chúng tôi *(những Stoic)*, linh hồn ta sau khi tách lìa khỏi cơ thể vẫn còn tồn tại, trong một tình trạng hạnh phúc hơn cho nó so với khi nó còn bị gắn kết với cơ thể. Nhưng, nếu ta coi những thứ bên ngoài là tốt đẹp vì chúng có lợi cho cơ thể, thì linh hồn ta sẽ chịu thiệt khi tách rời; và đó là điều trái ngược với quan niệm kia của ta, khi nói rằng linh hồn ta sẽ không hạnh phúc khi nó được tự do và tìm đến với cõi vĩnh cửu của vũ trụ

hơn là khi nó bị rằng buộc và giới hạn trong cơ thể con người. Tôi cũng nói rằng nếu những thứ mà loài vật sở hữu ngang bằng với con người là tốt đẹp, thì loài vật cũng có thể có được một cuộc đời hạnh phúc cao đẹp; điều chắc chắn là không thể *(Lời người dịch: mình nghĩ ý Seneca ở đây là nhấn mạnh đến cái hạnh phúc của nhận thức, và điều này thì chắc không thể có ở loài vật. Chứ không phải là Seneca cho rằng loài vật thì chắc chắn không hạnh phúc)*. Một người sẽ phải đối mặt, chịu đựng mọi thứ để có thể bảo vệ được phẩm cách của mình, nhưng điều đó sẽ trở nên không cần thiết nếu người đó cho rằng có những thứ tốt đẹp khác bên cạnh phẩm cách.

Tôi đã nói rõ về vấn đề này trong thư trước; ở đây tôi chỉ cố gắng cô đọng nó lại, và đưa ra một tóm tắt ngắn gọn. Nhưng điều ấy sẽ không bao giờ tự nó trở thành chuẩn mực với bạn nếu bạn không nâng tâm trí mình lên một mức nhất định. Hãy tự hỏi mình rằng: nếu hoàn cảnh đòi hỏi bạn phải chết vì Tổ quốc vì dân tộc, dùng sinh mạng mình để đổi lấy sinh mạng của hàng vạn đồng bào, liệu bạn có giơ đầu lên trước lưỡi kiếm, không những một cách tự nguyện mà còn cảm thấy hân hoan hạnh phúc *(vì sự hy sinh cao quý của mình)*? Nếu bạn làm thế, thì tức là sẽ không có một thứ gì khác là tốt đẹp, vì bạn đã từ bỏ tất cả để thực hiện hành động cao quý ấy.

Hãy nghĩ xem sức mạnh của những thứ cao quý lớn đến nhường nào: bạn sẽ chết vì đất nước, ngay cả khi bạn nhận ra sự cần thiết của điều đó chỉ trước khi bạn thực hiện mà thôi. Đôi khi từ những hành động cao đẹp ấy, một người được tận hưởng cái hạnh phúc có lẽ là lớn nhất cuộc đời, dù chỉ trong một khoảng thời gian rất ngắn ngủi; và dù cho không một lợi ích nào của hành động có thể đến được với người đó khi anh ta đã chết và rời khỏi cõi người, thì vẫn có một niềm hạnh phúc dâng trào trong việc dự tính trước hành động ấy. Con người dũng cảm ngay

thẳng ấy, khi tưởng tượng ra những giá trị từ cái chết của mình - tự do cho đất nước, sự an toàn cho tất cả đồng bào - thì đứng trên đỉnh cao của niềm hạnh phúc, anh ta tận hưởng sự ngọt ngào của cái chết. Nhưng nếu một người bị tước đoạt ngay cả niềm hạnh phúc khi làm điều vĩ đại cuối cùng ấy, thì anh ta vẫn sẽ lao đến cái chết, tìm thấy niềm hạnh phúc chỉ trong việc hành động đúng đắn với trái tim mình. Hơn thế nữa, bạn có thể nói với anh ta tất cả những điều làm nhụt chí, bạn có thể nói: "Hành động của anh sẽ sớm đi vào quên lãng, và anh sẽ chẳng nhận được mấy sự biết ơn và niềm cảm kích từ mọi người". Thì anh ta sẽ trả lời: "Tất cả những thứ đó đâu có gì quan trọng khi xét về hành động của tôi. Suy nghĩ của tôi chỉ tập trung vào hành động ấy mà thôi. Tôi biết nó là một hành động cao quý. Bởi vậy, tôi sẽ nghe theo nó và làm bất cứ thứ gì thuận theo nó"

Vậy nên, đó là thứ tốt đẹp duy nhất, và không chỉ những tâm trí toàn vẹn mới có thể nhận ra điều này, mà cả những tâm trí được sinh ra một cách tự nhiên với bản năng đúng đắn *(tức gần như tất cả mọi người, trừ những người không may sinh ra không hoàn hảo)*, còn tất cả mọi thứ khác thì không đáng kể và luôn thay đổi. Bởi vậy nên chúng ta sẽ cảm thấy lo lắng khi có được chúng: ngay cả khi vận mệnh ban tất cả những thứ đó *(của cải, danh tiếng, quyền lực, vv.)* cho một người, người đó sẽ chỉ cảm thấy nặng nhọc mà thôi. Luôn luôn chúng là những gánh nặng, và đôi khi có thể đè nát người sở hữu.

Không ai trong số những người bạn nhìn thấy mặc áo tía *(những người quyền cao chức trọng thời bấy giờ)* là thực sự may mắn, nhiều hơn người diễn viên may mắn khi được trao cho vai vua chúa và quần áo hoàng gia trên sân khấu, khi họ trình diễn một phong thái khệnh khạng trước khán giả với quần áo được làm phồng lên và những đôi ủng diễn kiểu cách; nhưng ngay khi họ bước xuống sân khấu những thứ ấy được cởi bỏ và họ trở về với vóc dáng bình thường. Không ai trong số những người có của cải và chức vị thực

sự vĩ đại. Tại sao bạn cho anh ta là vĩ đại? Bởi vì bạn tính cả bệ đỡ trong việc đánh giá anh ta. Một người lùn thì không thể trở nên cao ngay cả khi ở trên đỉnh núi; và một người cao lớn vẫn sẽ cao ngay cả khi bạn đặt anh ta ở dưới hố.

Đó là lỗi lầm của chúng ta, là cách chúng ta bị đánh lừa: ta không đánh giá người đời bằng bản chất của họ mà thay vào đó ta cộng thêm những thứ bên ngoài mà họ có. Nhưng khi ta muốn có một đánh giá chính xác về con người họ, ta phải đánh giá họ một cách "trần truồng". Để anh ta cởi bỏ những tài sản thừa kế, chức vị, và tất cả những thứ khác vận mệnh đã trao cho anh ta. Cả cơ thể anh ta nữa. Tập trung vào tâm trí anh ta và nhìn vào những giá trị thật sự và sự tiến bộ của anh ta: đó là thực chất, hay chỉ là vay mượn mà thôi.

Nếu ánh mắt anh ta kiên định khi nhìn thanh kiếm sắc bén đang đe dọa mình, nếu anh ta biết rằng nó không tạo nên điều gì khác biệt nếu hơi thở cuối của mình là từ miệng hay từ một cái cổ bị chặt, thì có thể coi anh ta là thực sự hạnh phúc - nếu, khi nghe đến tù tội và đi đày và những nỗi sợ hãi khác của con người, anh ta không có chút để tâm mà thay vào đó chỉ nói:

Đâu có thứ đau khổ chịu đựng nào là mới mẻ đột ngột
Tất cả chúng đã đến với ta trước đây
Trong tâm trí ta, ta đối mặt, và biết phải hoàn thành chúng như thế nào cho ra một con người (trích thơ Virgil)

Ngươi, Aeneas, đe dọa ta với những sự trừng phạt ấy ngày hôm nay; nhưng chính ta đã luôn tự đe dọa mình với chúng, và đã tự chuẩn bị bản thân như một con người để đối mặt với bất cứ sự kiện nào *(dù thảm khốc hay đớn đau đến đâu chăng nữa)* có thể xảy ra trong đời.

Mọi sự bất hạnh đều sẽ trở nên nhẹ nhàng nếu tâm trí được chuẩn bị cho chúng. Nhưng kẻ ngờ nghệch và những người đặt hy vọng cả vào vận mệnh thì thấy rằng mỗi thay đổi của cuộc đời đều mới mẻ và không thể lường trước. Vì với những tâm trí không được rèn giũa và thiếu kinh nghiệm, một

phần lớn những bất hạnh của họ đến từ sự mới mẻ của hoàn cảnh. Bằng chứng cho điều này là khi họ đã quen với hoàn cảnh mà lúc đầu họ cho là nghiệt ngã, họ có thể chịu đựng chúng một cách kiên nhẫn hơn nhiều. Vì lý do đó mà thánh nhân tự làm mình quen với những bất hạnh trước cả khi chúng thực sự tới: những bất hạnh mà người đời làm cho nhẹ nhàng hơn bằng cách chịu đựng chúng, ông ta khiến chúng dễ chịu đựng hơn bằng cách ngẫm nghĩ về chúng. Đôi khi chúng ta nghe thấy những lời của người không có kinh nghiệm: "Tôi đã biết nó đang đợi tôi mà". Thánh nhân biết rằng mọi thứ dù nghiệt ngã nhất đều đang đợi ông ta. Vì vậy nên với bất cứ điều gì xảy đến, ông ta cũng có thể nói: "Ta đã biết mà".

Tạm biệt!

Bức thư số 77: Về tự sát

Bạn thân mến!

Hôm nay, một cách bất ngờ, những chiếc thuyền của Alexandria xuất hiện ngoài khơi. Chúng là những chiếc thuyền chuyên dụng được gửi đến sớm để thông báo về việc chuẩn bị cập bến của những đội tàu. Họ gọi chúng là những chiếc thuyền đưa thư, và sự xuất hiện của chúng luôn được chào đón ở Campania. Gần như tất cả mọi người đứng cả trên cầu tàu Puteoli và họ có thể dễ dàng nhận ra những chiếc thuyền của Alexandria giữa muôn vàn tàu thuyền khác nhờ những cánh buồm. Bởi chỉ có chúng là được thả những cánh buồm trên đỉnh chóp (buồm ở trên những cánh buồm khác), trong khi những loại tàu thuyền khác thì chỉ có thể giăng loại buồm này khi ra khơi, vì không gì có thể khiến tàu thuyền đi nhanh bằng những cánh buồm trên cao ấy; thứ cho tàu thuyền đạt đến tốc độ nhanh nhất của chúng. Bởi vậy nên khi mà những trận gió mạnh hơn đến mức khó có thể kiểm soát, họ kéo buồm thấp xuống, vì gió có ít sức mạnh hơn khi dưới thấp gần

mặt biển. Bởi vậy nên mới có tuyên truyền rằng khi những đoàn thuyền vượt qua Capri và mũi đất mà từ đó:

Athena từ đỉnh bão tố canh gác những thế lực thiêng liêng

trong khi những loại thuyền khác được ra lệnh chỉ được giăng buồm thấp. Vậy nên những cánh buồm trên đỉnh chóp là thứ giúp ta phân biệt những chiếc thuyền của Alexandria.

Đối lập với cái hấp tấp vội vàng của mọi người trong việc chạy ra bãi biển *(đón những con thuyền mang thư từ ấy)*, tôi có được một niềm vui nho nhỏ trong sự chậm chạp thảnh thơi của mình, vì thực tế tôi đã không còn cần phải vội vàng để nhận lấy những lá thư từ bạn bè, gia đình, hay để biết những công việc kinh doanh ở nơi khác của tôi đang tiến triển thế nào, có thu được nhiều lợi nhuận hay không. Đã từ lâu tôi chẳng còn quan tâm mình được hay mất thứ gì nữa. Đó thực ra là thái độ đúng đắn ngay cả trước khi ta về già; nhưng có lẽ khi về già ta sẽ thấy rõ ràng hơn điều ấy. **Không cần biết tài sản của tôi ít ỏi đến thế nào, "tiền đi đường" của tôi vẫn sẽ quá dư dả nếu so với đoạn đường tôi còn phải đi tiếp, đặc biệt khi thực ra tôi cũng không bắt buộc phải hoàn thành đoạn đường ấy. Một chuyến đi sẽ là dang dở nếu bạn dừng giữa đường, hoặc bất cứ nơi đâu dù nó gần thế nào với đích đến thực sự của bạn; nhưng cuộc đời thì sẽ không bao giờ là dang dở bao lâu ta còn có thể sống một cách ngay thẳng và đức hạnh. Nó toàn vẹn bất cứ nơi đâu bạn "dừng lại", miễn là cái kết thúc phù hợp với phẩm cách của bạn.**

Nhưng điều thường xảy ra là ta lại thấy nhiều người có thể dũng cảm đối mặt với cái chết vì những lý do không thực sự xứng đáng. Nhưng bạn có bao giờ tự hỏi lý do cho sự tồn tại của mỗi con người trong toàn thể nhân loại, liệu nó có sức nặng nào hay không? Hãy xem xét trường hợp Tullius Marcellinus, người bạn biết khá rõ. Ông ta khá trầm lặng khi còn trẻ, rồi thì trưởng thành một cách đột

ngột, cảm thấy đau yếu bởi bệnh tật mà chắc chắn là không đến nỗi không thể chữa khỏi; nhưng nó kéo dài và luôn làm phiền ổng, và nó đòi hỏi rất nhiều sự chú tâm; vậy nên ông ta bắt đầu nghĩ đến cái chết. Ông ta gọi tất cả bạn bè đến. Mỗi người cho ông ta một lời khuyên - người thì rụt rè khuyên ông nên làm theo suy nghĩ của mình; kẻ thì phỉnh nịnh nói ra những lời mà họ cho rằng ông ta muốn nghe.

Nhưng người bạn Stoic của chúng ta, một con người kiệt xuất và - một lời ca ngợi ông ta xứng đáng nhận được - một con người dũng cảm can trường - cho Marcellinus lời khuyên theo tôi là tuyệt vời nhất. Ông ta bắt đầu bằng cách nói:

"Đừng tự hành hạ mình, Marcellinus, như thể vấn đề mà ông đang cân nhắc là một điều quan trọng lắm. Việc tồn tại đơn thuần thực chất đâu có gì quan trọng lớn lao; tất cả nô lệ của ông cũng tồn tại, và tất cả vật nuôi cũng vậy.
Điều quan trọng thực sự là có thể chết một cách anh dũng, khẳng khái và hiên ngang. Hãy nghĩ xem, bao lâu rồi ông cứ lặp đi lặp lại cái vòng tròn đơn điệu ấy mỗi ngày: ăn, ngủ, ái ân. Mong muốn được chết có thể đến với bất cứ ai, không chỉ những người biết phải trái hay dũng cảm, hay những người không hạnh phúc, mà thậm chí đến cả những kẻ chỉ vì ăn nhiều đến chán ngấy"

Điều mà Marcellinus cần, thực ra, không phải là một lời khuyến khích, mà thay vào đó là ai đó giúp ông ta; vì bọn nô lệ không chịu nghe lời ổng *(trong việc hỗ trợ ổng tự tử)*. Điều đầu tiên một người Stoic thực hiện là làm dịu bớt nỗi lo sợ của chúng bằng cách giải thích với chúng rằng chúng sẽ không gặp nguy hiểm gì, vì sẽ không có ai nghi ngờ liệu chủ nhân của chúng có đúng là tự nguyện tìm đến cái chết hay không. **Bên cạnh đó, cản trở chủ nhân tìm đến cái chết thực ra cũng tồi tệ như tự tay giết ông ta.** Tiếp đó, ông bạn của chúng ta khuyên Marcellinus rằng giống như khi bữa tối kết thúc người ta thường chia đồ thừa cho

những kẻ phục vụ, khi cuộc sống của Marcellinus kết thúc, sẽ là điều thuận với tự nhiên nếu ông ta sắp xếp một khoản tài sản cho những kẻ đã đi theo phục vụ ông ta cả đời. Marcellinus luôn là người chiều lòng kẻ khác, và rộng rãi ngay cả khi việc cho đi sẽ thực sự tạo ra vấn đề cho ổng. Vậy nên ông ta chắc sẽ không ngần ngại phân chia một khoản nhỏ cho những kẻ hầu hạ và thậm chí sẽ nói những lời an ủi chúng.

Marcellinus không cần dao kiếm hay thứ gì để làm đổ máu. Trong 3 ngày ông ta không ăn uống gì, ra lệnh dựng một chiếc lều ngay trong phòng ngủ *(để hơi nóng khó phân tán)*. Sau đó thì một bồn tắm to được mang vào trong lều. Ông ta ngồi trong đó trong khoảng thời gian dài, từ từ lịm đi trong làn nước nóng và giải thoát bản thân mình. Từ những lời ông ta nói, có một sự thoải mái trong cách làm ấy; một sự thoải mái không phải hiếm gặp khi một người tự giải thoát mà không cần dùng đến sức mạnh. Ai đã từng lả đi vì mệt mỏi có thể hiểu cảm giác này.

Tôi đã đi lạc đề với câu chuyện này mất rồi; nhưng bạn chắc sẽ không phiền lòng khi biết rằng bạn của mình đã ra đi một cách không khó khăn hay thiếu thoải mái. Vì mặc dù đúng là ông ta đã tự tử, ông ta ra đi một cách cực kỳ nhẹ nhàng; hay nói cách khác, sự sống chỉ nhẹ nhàng rời bỏ ông ta mà thôi. Nhưng sự kiện ấy cũng có thứ ta có thể rút ra từ nó, hay là cần thiết phải có những ví dụ như vậy. **Có những lúc ta phải tìm đến cái chết khi mà ta không muốn, hoặc khi ta đang thực sự chết dần trái với mong muốn của mình.** Bất kể một người có ngây thơ đến thế nào, anh ta hiểu anh ta phải chết một ngày nào đó, nhưng khi thời điểm đến gần thì anh ta lại lùi lại sợ sệt, run rẩy, cầu xin sự khoan nhượng.

Giả sử có người nào đó bật khóc chỉ vì anh ta không được sinh ra 1000 năm trước, chẳng lẽ bạn không nghĩ anh ta thật ngờ nghệch đến nực cười? Nhưng thực ra

cũng ngờ nghệch tương tự khi một người đau khổ chỉ vì anh ta không thể sống 1000 năm tiếp theo. Vì hai trường hợp ấy như nhau: việc anh ta không thể sống trong tương lai xa như vậy cũng giống việc anh ta không thể sống trong quá khứ ấy. Cả hai đều không thuộc về anh ta. Bạn được quăng vào thời điểm này của dòng chảy thời gian; nếu bạn có thể kéo dài nó, bạn muốn nó kéo dài thêm bao lâu? Tại sao bạn lại khóc lóc? Cầu xin? Bạn đang lãng phí nỗ lực của mình cho một việc không có hy vọng.

Hãy chấm dứt hy vọng rằng những lời cầu xin
Sẽ có thể thay đổi được sự sắp đặt của Chúa (trích thơ Virgil)

Số mệnh của bạn đã được định đoạt và không thể thay đổi, nó được sắp đặt bởi một quyền năng vĩ đại và vĩnh hằng. Bạn sẽ đến nơi mọi sinh linh khác đều đã hoặc sẽ đến. Tại sao điều ấy mới mẻ với bạn? Đó là quy luật mà từ đó bạn sinh ra. Đó là điều xảy đến với cha bạn, mẹ bạn, tổ tiên bạn, hay tất cả những người tồn tại trong cuộc đời trước bạn và cả những người sau bạn. Một dòng chảy mà không một sức mạnh nào có thể ngăn chặn hay thay đổi, nó ràng buộc mọi thứ và kéo mọi thứ theo nó. **Hãy nghĩ đến vô số người cũng sẽ phải chết, họ sẽ nối tiếp bạn! Hay vô số người sẽ cùng đi với bạn! Chắc chắn điều đó sẽ làm bạn trở nên dũng cảm hơn, nếu hàng ngàn người sẽ cùng chết với bạn. Nhưng thực tế đúng có hàng ngàn, cả người cả động vật, đang đón nhận cái chết theo vô vàn cách khác nhau, ngay trong giây phút khi bạn đang lưỡng lự này. Nhưng bạn, không lẽ bạn thực sự tin rằng bạn sẽ không phải chịu đựng cái thời điểm ấy một ngày nào đó, thời điểm mà thực ra cả cuộc đời bạn luôn hướng đến nó? Không có một hành trình nào là không có kết thúc.**

Bạn hy vọng tôi sẽ kể với bạn về những tấm gương vĩ đại? Thay vào đó, tôi sẽ kể cho bạn nghe về những đứa trẻ. Có một đứa người Sparta bị bắt khi còn rất nhỏ. Cậu cứ hét lên bằng thứ tiếng Doric của dân tộc mình: "Ta sẽ không trở thành nô

lệ". Và cậu đã thực sự chứng minh lời mình nói: lần đầu tiên cậu bị sai khiến làm một công việc của kẻ hầu - lấy chậu nước tiểu trong phòng ngủ - cậu đã tự đập đầu vào tường làm vỡ sọ. Với tự do ở rất gần, ai thực sự phải chịu đựng kiếp nô lệ? Không lẽ bạn không mong ước điều đó cho con trai mình thay vì sống đến già trong một cuộc đời nhu nhược vô ích? Vậy, tại sao bạn vẫn còn buồn rầu vì số phận của mình, khi ngay cả một đứa trẻ cũng có thể chết một cách dũng cảm như vậy? **Bạn có thể từ chối làm theo nó, nhưng rồi cũng vẫn sẽ phải đối mặt với kết thúc mà thôi.** Vậy nên hãy để điều đó đến theo cách bạn chọn thay vì người khác. Tại sao không học theo tinh thần của cậu bé ấy và nói: "Ta sẽ không trở thành nô lệ". **Vì, thực tội nghiệp, bạn hoàn toàn có thể đang là nô lệ ngay chính lúc này mà không hay: nô lệ cho kẻ khác** *(cấp cao hơn mình)***, cho của cải, và rộng hơn nữa là cho cuộc đời. Vì việc sống thực ra cũng giống như bị nô lệ nếu thiếu đi lòng dũng cảm đối mặt với cái chết.**

Và có thứ gì thực sự đáng để bạn chờ đợi? Bạn chần chừ, bạn chờ đợi để được hưởng thụ những tiện nghi, nhưng thực ra thì bạn đã trải nghiệm hết tất cả chúng rồi mà. Không một thứ gì trong số chúng là mới với bạn; tất cả chúng đã đến mức khiến bạn ghê tởm vì dùng quá nhiều. Bạn biết rượu thưởng thức như thế nào, cả khi trộn hay khi không trộn cùng mật ong. Đâu có gì khác biệt khi một trăm vại đi qua bụng bạn hay một nghìn; vì bạn vẫn chỉ trở thành cái thùng chứa rượu mà thôi. Bạn biết những con hàu nếm thế nào, và cả cá đối. Thói hưởng thụ đã khiến bạn thưởng thức mọi thứ; không gì còn dành lại cho những năm tháng tương lai để nếm thử. Vậy mà chúng lại là những thứ bạn không thể từ bỏ? Có gì khác bạn sẽ nuối tiếc vì bị mất đi? **Bạn bè? Nhưng bạn có thực sự biết cách để làm một người bạn tri âm? Đất nước? Thực sao? Bạn có thực sự nghĩ đủ về đất nước đến nỗi muộn giờ ăn tối? Ánh sáng mặt trời? Bạn sẽ tắt nó như tắt một ngọn**

đèn nếu bạn có thể; vì đã có gì bạn làm để phù hợp với ánh sáng ấy? Hãy tự nghĩ và thừa nhận về sự thật với chính mình: không phải vì nghị viện hay tòa án, hay ngay cả việc trải nghiệm thế giới, khiến bạn chần chừ đón nhận cái chết. Thứ bạn thực sự không thể rời bỏ chỉ là những hàng thịt hàng cá, khi mà vì bạn chúng đã chẳng còn thứ gì để bán. Bạn sợ chết, nhưng khi một đĩa nấm được đưa ra trước mặt bạn, bạn đâu có để ý gì đến nỗi sợ ấy.

Bạn mong được sống, vậy bạn có biết phải sống như thế nào? Bạn sợ chết, nhưng đó thực sự là gì? Liệu cuộc sống hiện nay của bạn không phải là một dạng của cái chết? **Một lần Gaius Caesar đang đi dạo trên con đường Latium, ông ta bị một kẻ trong đoàn tù, với bộ râu dài đến ngực, đến trước mặt và cầu xin được chết. "Vậy ông đang thực sự sống?" Caesar nói. Đó cũng là câu trả lời cho những kẻ sống mà như đã chết: "Ngươi sợ chết, nhưng ngươi có thực sự đang sống?"**

"Nhưng còn tôi?", người khác nói. "Tôi muốn sống, và tôi đã làm nhiều điều tốt đẹp. Tôi không muốn từ bỏ những nghĩa vụ của cuộc sống, những thứ tôi đang cố làm và tin rằng mình có thể thành công". À, nhưng chẳng lẽ anh quên mất rằng chết cũng là một nhiệm vụ của cuộc sống? Thực ra nếu nghĩ thêm một chút, anh sẽ thấy anh đâu có từ bỏ bất cứ một nhiệm vụ quan trọng nào - không có một con số chính xác nào được áp đặt cho anh hết.

Không có một cuộc đời nào mà không ngắn ngủi. Xét tổng thể, ngay cả cuộc đời Nestor cũng rất ngắn, hay của Sattia, người yêu cầu bia mộ được khắc là bà sống đến 99 tuổi. Bạn thấy một người tự hào thế nào vì sống lâu hay không? Ai có thể ngang bằng bà ta nếu bà ta đạt đến 100.

Cuộc đời cũng như một vở kịch: điều quan trọng không phải là show diễn dài đến đâu, mà là nó được diễn hay đến thế nào.

Đâu có gì quan trọng khi nào bạn dừng. Dừng bất cứ chỗ nào bạn muốn, chỉ cần nhớ hãy tạo nên một kết thúc tốt đẹp.

Tạm biệt!

Bức thư số 78: Bàn về cách để dũng cảm đối mặt và chiến thắng bệnh tật!

Bạn thân mến!

Vậy bạn thường xuyên gặp vấn đề với bệnh xoang và những cơn sốt, khi chúng đã trở thành mãn tính. Tôi rất lấy làm tiếc về điều đó, vì chính tôi cũng đã từng trải nghiệm nó trước đây. Lúc đầu tôi coi thường nó: **còn trẻ, tôi cho rằng mình đủ sức tự chịu đựng, và rồi thì sau một thời gian nó sẽ hết - cực kỳ bảo thủ trong việc đối mặt với ốm đau**. Nhưng cuối cùng thì tôi cũng phải đầu hàng, trở nên gầy gò, hốc hác, đến nỗi dường như toàn bộ sức sống của tôi cũng "chảy ra" theo mỗi cơn xoang. Hơn 1 lần tôi có suy nghĩ tự kết liễu; nhưng những suy nghĩ về người cha đã quá già nua của mình đã kéo tôi trở lại. Vì dù bản thân hoàn toàn có thể dũng cảm mà tìm đến cái chết, tôi cũng vẫn đủ tỉnh táo để hiểu rằng cha - người đã cực kỳ yêu thương mình - chắc sẽ không đủ nghị lực đón nhận mất mát ấy. **Vậy nên tôi bắt mình phải sống; vì có những khi chỉ cần tiếp tục sống cũng đã là một hành động dũng cảm rồi.**

Tôi sẽ nói với bạn những thứ đã an ủi tôi lúc ấy, bắt đầu bằng điều này: *(tôi nhận thấy)* những suy nghĩ khiến tôi cảm thấy thoải mái hơn, chính chúng cũng có tác dụng chữa lành. Sự an ủi triết học có tác dụng như một liều thuốc; và bất cứ thứ gì có thể nâng đỡ tâm trí cũng sẽ tiếp thêm sức mạnh cho cơ thể. Chính những thôi thúc trau dồi, rèn luyện, làm bản thân trở nên tốt đẹp vững vàng hơn đã cứu tôi; chính triết là thứ tôi phải cảm ơn khi có thể đứng dậy được khỏi giường bệnh và hồi phục lại thể chất của mình. Tôi nợ nó cuộc đời mình, và cuộc đời là thứ nhỏ bé nhất mà tôi có thể trả cho nó. Bạn bè cũng đã giúp đỡ rất nhiều trong quá

trình hồi phục: họ khích lệ tôi, ngồi bên tôi suốt đêm, nói chuyện với tôi, cho tôi cảm thấy thoải mái. **Bạn thân mến, không gì có thể khuyến khích một người ốm hơn là sự quan tâm của bạn bè; không gì có thể làm nhiều hơn để khiến anh ta quên đi những suy nghĩ về cái chết và nỗi sợ. Tôi cảm thấy rằng bao lâu họ còn tồn tại, là tôi còn chưa thực sự mất đi vĩnh viễn. Ý tôi là, tôi vẫn luôn giữ suy nghĩ rằng một người sẽ vẫn tồn tại, dù không phải giữa bạn bè của anh ta, mà là thông qua bạn bè. Nó giống như linh hồn tôi sẽ vẫn chưa hoàn toàn bay đi, mà ở lại giữa họ.**

Những thứ ấy cho tôi một ý chí để tự vực bản thân mình lên và chịu đựng những đau đớn. Vì nếu không có chúng, chắc một người sẽ phải đối mặt với hoàn cảnh tồi tệ nhất của cuộc đời: khi anh ta mất đi cả mong muốn được chết cũng như hy vọng được tiếp tục sống.

Tôi hy vọng những chia sẻ ấy sẽ có thể khích lệ bạn, và khiến bạn có thể toàn tâm toàn ý với quá trình điều trị của mình. Bác sĩ sẽ cho bạn biết bạn cần phải đi bộ bao xa, tập trong bao lâu; ông ấy cũng sẽ nói cho bạn biết đừng nên để cơ thể quen với thói chây ì - nó sẽ sớm hình thành khi người bệnh thiếu năng lượng sống. Ông ấy sẽ bắt bạn đọc to, tập hít thở, vì thứ bị ảnh hưởng là khí quản và khoang phổi; và bắt bạn đi thuyền để những sự chuyển động nhẹ nhàng, dập dềnh lên xuống sẽ kích thích hệ tiêu hóa của bạn. Ông ta sẽ khuyên bạn thứ gì nên ăn, khi nào nên uống rượu để tăng cường sức khỏe, và khi nào cần phải kiêng rượu để nó không gây nên những đợt ho và khiến bệnh trầm trọng hơn. Còn lời khuyên của tôi thì có tác dụng chữa lành không chỉ căn bệnh này, mà cho cả cuộc đời. Đó là: Hãy coi thường cái chết. Một khi ta có thể thoát khỏi nỗi sợ chết, không còn gì đáng để đau buồn hết.

Mỗi cơn bệnh bao gồm 3 thứ: nỗi sợ chết, sự đau đớn của cơ thể, và sự gián đoạn của những thú vui hưởng thụ. Với cái chết tôi tin mình đã nói đủ rồi. Chỉ có một điều duy nhất tôi muốn bổ sung: nó đúng là kết thúc, nhưng không phải cho căn bệnh, mà là một kết thúc không thể tránh khỏi mà tự nhiên đã áp đặt lên cuộc đời mỗi người. Bệnh tật thực ra thường trì hoãn cái chết, vì thực tế là sau một cơn bạo bệnh người ta thường sống tốt đẹp hơn. **Bạn sẽ chết, nhưng lý do thực sự không phải là do bệnh tật, mà là do bạn đang sống; ngay cả khi bạn đã được chữa lành, kết cục đó vẫn sẽ chờ đợi bạn; khi bạn hồi phục, bạn thực ra đâu có phải thoát khỏi cái chết, mà chỉ đơn giản là thoát khỏi cơn bạo bệnh mà thôi.**

Giờ hãy nói tới hai đặc điểm còn lại của cơn bệnh. Nó bao gồm những cơn đau đớn dữ dội, nhưng dần dần ta cũng sẽ chịu đựng được chúng, vì chúng không thể cứ tiếp diễn không ngừng. Khi khi đau đớn đã lên đến cực điểm, nó sẽ mau chóng chấm dứt. **Không ai có thể trải nghiệm sự đau đớn tột cùng trong thời gian dài: tự nhiên đã cực kỳ ưu ái con người, khi nó thiết kế ta theo cách khiến mọi sự đau đớn hoặc là có thể chịu đựng được hoặc sẽ rất nhanh chóng qua đi**. Sự đau đớn trầm trọng nhất đến từ những bộ phận mảnh dẻ mỏng manh nhất: các cơ gân, khớp tay chân, và tất cả những mạch nhỏ khác, khiến ta đau đớn nhất khi chúng bị kéo ra hay ép lại. Nhưng những bộ phận ấy cũng rất nhanh chóng trở nên tê liệt, khi chính sự đau đớn làm mất đi cảm giác của ta với nó. Đó có thể vì hơi thở tự nhiên bị chặn lại và gián đoạn, làm mất đi sinh lực và sức mạnh kích thích; hoặc do những chất lỏng cặn bã trong cơ thể, vì mất đi đường lưu thông, đã dồn lại và làm mất cảm giác ở vùng bị ảnh hưởng. Bởi vậy, gút, viêm khớp, và tất cả những căn bệnh đau đớn khác của gân và xương là gián đoạn, khi cảm giác bị ảnh hưởng ở vùng bị đau cứ đến rồi lại tan đi. Với tất cả những căn bệnh ấy, sự đau đớn nhất luôn ở cơn đau đầu tiên; sau đó những cơn đau được giảm

bớt theo thời gian, cho đến khi sự tê liệt mất cảm giác chấm dứt hoàn toàn nỗi đau. Đau nhức răng, mắt, tai thường luôn rất trầm trọng chính bởi chúng xuất phát từ những bộ phận rất nhỏ của cơ thể, thực ra, điều tương tự cũng có thể được nói với đau đầu, nhưng khi chúng đặc biệt trầm trọng, bệnh nhân sẽ rơi vào trạng thái sững sờ rồi mê man. **Vậy nên ta có điều đó để trấn an bản thân khi cảm thấy nỗi đau đã quá sức chịu đựng: nếu sự hành hạ là quá lớn, nó phải chấm dứt với không còn cảm giác nào nữa**.

Lý do mà người thiếu kinh nghiệm chưa qua rèn luyện cực kỳ khó khăn với những vấn đề của cơ thể là vì họ chưa quen với việc trấn an bản thân bằng cách tập trung vào tâm trí; họ để bản thân bị chi phối bởi những cơn đau của cơ thể. Vậy nên người thông thái tách biệt tâm trí và cơ thể, hướng nhiều hơn sự tập trung của họ đến thứ quan trọng hơn, thiêng liêng cao quý hơn, và chỉ quan tâm vừa đủ tới phần còn lại, phần yếu đuối hay than vãn.

"Nhưng thật khó chấp nhận khi bị tước đi những tiện nghi hưởng thụ mà ta có trước đó - rồi thì phải kiêng ăn, và nhiều khi phải chấp nhận cả đói khát". Những thứ ấy đúng là rất khó chấp nhận khi một người mới bắt đầu tuân thủ việc kiêng khem; nhưng sau một thời gian, những ham muốn sẽ dần mất đi - khi cơn thèm của chúng ta không được thoả mãn. Rồi thì bụng dạ ta sẽ trở nên khó tính hơn *(khi đã quen với những thứ đồ đơn giản nhẹ nhàng)*, khiến những thứ đồ lạ - sơn hào hải vị - người đời thường thèm khát sẽ mất hết sự quyến rũ của chúng với ta. Khi ấy, đâu còn chút cay đắng nào trong việc bị cấm đoán những thứ mà bạn chẳng còn thèm muốn.

Hơn thế nữa, không có đau đớn nào mà không gián đoạn hoặc ít nhất giảm mức độ. Thêm vào đó, một người có thể phòng ngừa nó bằng cách dùng thuốc thang

giải quyết sớm những triệu chứng. Vì bất cứ cơn đau nào cũng có những dấu hiệu khiến ta chú ý, đặc biệt khi chúng là những căn bệnh mãn tính bị đi bị lại. Đau đớn nào mà không thể chịu đựng nếu một người đã trải nghiệm và vượt qua được, thậm chí coi thường mức độ cao nhất của nó.

Cũng đừng khiến sự chịu đựng của bạn trở nên khó khăn hơn bằng cách luôn miệng phàn nàn về nó. Đau đớn không thể trở thành một vấn đề lớn nếu nó không hoàn toàn nắm lấy tâm trí ta. Thực ra, nếu bạn bắt đầu khuyến khích bản thân: "Chả có gì, hoặc ít nhất không đến nỗi quá tồi tệ; hãy chịu đựng nó cho đến khi nó qua đi", và bao lâu bạn còn nghĩ nó không to tát, thì bạn sẽ khiến nó thực sự không to tát. Tất cả đều phụ thuộc vào niềm tin. **Không phải chỉ có ham muốn, thói quen hưởng thụ, và sự tham lam cần đến sự kiểm soát của ta, mà cả nỗi đau nữa. Một người chỉ có thể bất hạnh đến mức anh ta tin mà thôi.**

Ta nên chấm dứt kể lể cả về những đau đớn đã qua, như: "Chắc chưa ai có thể nếm trải đau đớn đến như thế! Thực sự kinh khủng, thật quá sức chịu đựng của con người! Không ai tin tôi có thể phục hồi. Gia đình tôi cứ khóc than cho tôi; bác sĩ thậm chí đã muốn từ bỏ hy vọng! Những kẻ bị tra tấn trên phản đinh hay giá treo chắc cũng không đau đến như tôi phải chịu!". **Ngay cả khi đó là sự thật, thì nó cũng đã qua. Có tác dụng gì trong việc khơi gợi lại những sự chịu đựng ấy, tái hiện lại những đau khổ ấy vào hiện tại chỉ vì bạn đã phải chịu đau khổ trước đây? Bên cạnh đó, người ta luôn thổi phồng những vấn đề của họ, lừa dối ngay cả chính bản thân mình. Dù sao đi nữa, những thứ đau đớn phải chịu sẽ trở thành một cảm giác nhẹ nhàng khi nỗi đau qua đi, cũng như cách người ta luôn cảm thấy phấn khởi khi một vấn đề được giải quyết vậy.**

Có hai thứ mà một người cần phải loại bỏ: nỗi sợ những căn bệnh - những nỗi đau tương tự - trong tương lai và ký ức về những đau đớn trong quá khứ. Một thứ không còn là vấn đề để ta quan tâm, thứ kia thì chưa đến lúc. Khi một người ở giữa tình thế khó khăn, hãy để anh ta nói:

Có lẽ chính điều này rồi sẽ có ngày trở thành kỷ niệm đáng nhớ trong ký ức (trích thơ Virgil)

Hãy để anh ta chiến đấu với chúng với tất cả sức lực: nếu anh ta lùi bước, anh ta sẽ bị đánh bại; nếu anh ta dấn bước dù là trong đau đớn, cuối cùng anh ta sẽ đánh bại nó. Nhưng sự thật là hầu hết mọi người đều "kéo tòa nhà đổ xuống đầu họ" thay vì đẩy nó lên. Khi một thứ đang tấn công bạn, ở trên bạn, đè nén bạn với sức nặng của nó, và bạn lại lùi xuống, nó sẽ càng ngày càng đè nặng hơn mà thôi; nhưng nếu bạn đứng vững vàng, bạn sẽ có thể đẩy lại nó.

Những tay đấm nhận hàng ngàn cú đấm vào mặt và vào mọi chỗ trên cơ thể; nhưng trong cái khao khát chiến thắng họ chịu đựng những nỗi đau đớn, không chỉ trong trận đánh chính thức mà cả trong sự chuẩn bị cho chúng. Ngay cả sự luyện tập của họ cũng đầy đau đớn. Tương tự, hãy để chiến thắng là mục đích của ta, trong trận chiến với bệnh tật. Với ta, cũng sẽ có phần thưởng: không phải những vòng hoa, cành cọ chiến thắng, không phải sự hoan nghênh của tiếng kèn trumpet khi tên ta được hô vang, nhưng là sự sáng suốt, vững vàng của tâm trí, và sự thanh thản ta sẽ có được mãi mãi, khi mà vận mệnh bị đánh bại trong tất cả các đợt tấn công của nó.

"Tôi cảm thấy đau đớn tột cùng". Vậy thì sao? Nếu bạn chọn cách than thở khóc lóc như đàn bà *(Lời người dịch: em xin no comment. Có lẽ ở đây chỉ là cách nói thông thường, như kiểu người mình nói ỉ ôi như đàn bà, là thứ chắc chị em cũng nhiều người khó chấp nhận được. Chứ mình tin Seneca không trọng nam khinh nữ đâu)*, liệu bạn có cảm thấy nó đỡ đau đớn hơn?

Cũng giống như việc một đội quân thường dữ tợn hơn với đối thủ hèn yếu rút lui tán loạn, những cuộc tấn công của bệnh tật hay vận mệnh sẽ trở nên nặng nề hơn với những người từ bỏ và quay lưng lại phía chúng. "Nhưng đó là một nỗi đau đớn khó có thể chịu đựng nổi". Vậy thì sao? Chẳng lẽ ta chỉ có sức mạnh đủ để đối phó với những thứ nhẹ nhàng hay sao?

Vậy bạn muốn cơn bệnh kéo dài, hay nhanh chóng nhưng trầm trọng? Nếu kéo dài, nó cho bạn những khoảng nghỉ khi nó gián đoạn; vì có những đợt bệnh dâng lên thì cũng có lúc nó thuyên giảm. Còn căn bệnh mà nhanh chóng nhưng trầm trọng sẽ có một trong hai kết quả: hoặc là nó chấm dứt, hoặc là nó sẽ mang lại cho bạn sự kết thúc cuối cùng. Có gì khác biệt trong 2 kết quả ấy chứ? Vì trong cả hai, cơn đau sẽ phải chấm dứt mà thôi.

Sẽ có lợi nếu tâm trí có thể thoát khỏi nỗi đau đớn và hướng suy nghĩ đến những thứ khác. Nghĩ đến những hành động cao quý, dũng cảm bạn đã làm; hay những đức tính tốt của bạn. Hãy để tâm trí bạn gợi lại ký ức về những người, những hành động bạn khâm phục; và đặc biệt là những ví dụ về lòng dũng cảm và sự vững vàng chiến thắng khổ đau. **Ví dụ như người có thể tiếp tục đọc sách khi đang chịu giải phẫu tĩnh mạch; hay người không ngừng cười, dù cho nụ cười ấy khiến những kẻ tra tấn ông ta hóa điên cuồng đến nỗi họ thử tất cả mọi dụng cụ trên người ông. Nếu những cơn đau có thể bị đánh bại bởi tiếng cười, chẳng lẽ nó không thể bị đánh bại bởi lý trí?** Hãy liệt kê bất cứ thứ gì bạn muốn: sốt viêm xoang, ho liên tục và nghiêm trọng đến nỗi nó mang theo cả một phần cơ thể; cơn sốt làm khô bỏng đến tận xương tủy; những cơn khát dày vò; khi chân tay bị vặn đến nỗi khớp nhô ra theo những hướng khác nhau; không gì trong số chúng có thể so sánh với lửa thiêu - giàn kéo - thanh sắt nung - những

thứ mở ra vết thương vẫn còn sưng mủ và khiến chúng sâu thêm trầm trọng thêm. **Vậy mà trong những người phải chịu đựng chúng, có người đã không cả kêu lên dù chỉ một tiếng**. Thậm chí còn hơn thế, ông ta không cả cầu xin sự nương tay. Hơn cả thế nữa: ông ta không thèm trả lời chúng. Và hơn thế nữa: ông ta cười chúng, và thực sự như thế! Sau khi nghe điều ấy, không lẽ bạn không muốn cười vào cơn đau mà mình phải chịu đựng?

Nhưng cơn bệnh khiến tôi không thể làm được gì cả. Nó khiến tôi không thể thực hiện những nghĩa vụ của mình. Cơ thể bạn bị ảnh hưởng bởi nó, nhưng tâm trí bạn thì không. Đau ốm có thể khiến đôi chân chạy chậm lại, khiến đôi tay của những người thợ nề hay thợ may nặng như chì; nhưng nếu công việc thường ngày của bạn là với tâm trí, bạn có thể tiếp tục chỉ dạy và khích lệ người khác, nghe và tự mình học hỏi, hay nghiên cứu và suy ngẫm đúng không?

"Nhưng ngoài những thứ ấy ra?"

Bạn thực sự nghĩ việc rèn luyện sự tự kiểm soát khi ốm đau không phải là một nhiệm vụ? Bạn sẽ cho mọi người thấy rằng đau ốm có thể bị chế ngự và đánh bại, hay ít nhất là có thể chịu đựng. Tin tôi đi: dũng cảm có thể được thể hiện ngay trên giường bệnh. Không chỉ có vũ khí và những trận chiến mới là bằng chứng cho một tâm trí vững vàng, thứ vượt trên và không để cho nỗi sợ chế ngự nó: một con người dũng cảm có thể cho thấy phẩm cách của mình ngay trong bộ đồ bệnh nhân. Bạn có nhiệm vụ chống chọi với cơn bệnh của mình! Chỉ cần không để nó chế ngự, và không bao giờ đầu hàng trước nó, thì bạn đã là một ví dụ sáng ngời rồi. Ồ, điều đó xứng đáng được ngợi ca đến thế nào, nếu mọi người có thể quan sát ta chiến thắng những đau đớn tột

cùng này! Vậy thì hãy là người quan sát của chính mình, và cứ tự hào với bản thân mình đi.

Hơn thế nữa, có hai loại niềm vui. Cơn bệnh ngăn cấm những niềm vui thể xác, nhưng không hoàn toàn loại bỏ chúng - thực ra, nếu bạn tính toán kỹ, nó thậm chí còn khích lệ niềm vui. **Một cốc nước đem lại cho người khát nhiều hạnh phúc hơn; thức ăn được chào đón hơn bởi người đói; và mọi thứ đến sau một thời gian kiêng kỵ được đón nhận với nhiều sự hân hoan sung sướng hơn.** Bên cạnh đó, không một bác sĩ nào yêu cầu người bệnh không được có những niềm vui tâm trí. Và chúng là những niềm vui to lớn hơn, đáng tin cậy hơn. Một người dành tâm huyết cho chúng với một sự hiểu biết thì không còn lo lắng bận tâm với những thứ kích thích các giác quan. "Con người bệnh tật tội nghiệp!". Tại sao? Vì ông ta không thể ngâm rượu của mình trong tuyết? Hay vì ông ta không thể cho đá vào làm dịu cái thiêu đốt của rượu nặng? Hay vì không ai bóc những con hàu cho ông ta ngay trên bàn ăn? Hay vì đến bữa của ông ta không có những người hầu đầu bếp chạy đi chạy lại, đẩy những lò than với thịt nướng ngay trên nó? Vì sự hưởng thụ giờ đã đến độ: bếp ở ngay gần bàn ăn, để chắc chắn rằng những món ăn mang ra không chỉ ấm mà phải nóng giãy nảy đến nút cả những cái đĩa bền nhất. "Con người bệnh tật tội nghiệp!" Ông ta chỉ có thể ăn một khẩu phần rất nhỏ mà ông ta có thể tiêu hóa. Sẽ không có con lợn rừng nào được bày ra trước mặt ông ta, nó bị bỏ khỏi bàn ăn cứ như là một món thịt rẻ tiền; và đĩa của ông ta sẽ không được chất đầy bởi ức chim vì nó khiến ông ta cảm thấy buồn nôn khi nhìn thấy cả con chim được phục vụ. Những thứ đó thực sự có thể được coi như vận rủi? **Bạn sẽ ăn như một người bệnh - có nghĩa là, theo cách tốt cho sức khỏe và lành mạnh.**

Nhưng những thứ ấy: ăn cháo, phải uống nước ấm thay vì uống rượu, và những thứ khác mà có vẻ như không thể chịu nổi với những kẻ chuộng thói ăn ngon mặc đẹp (quen với sự tha hóa, bệnh ở trong tâm trí chứ không phải trong cơ thể), ta sẽ

không khó khăn gì chịu đựng chúng một khi ta thoát khỏi nỗi sợ cái chết. **Và ta sẽ đạt được điều đó nếu ta hiểu được giới hạn của những thứ tốt đẹp cũng như tai hại. Chỉ đến khi đó thì cuộc sống mới thôi là gánh nặng trên vai ta, cũng như cái chết sẽ không còn là nỗi hoảng sợ. Vì những ham muốn tầm thường, trong ăn uống, trong cuộc sống sẽ không thể là điều đáng bận tâm khi một người hiểu được những thứ thực sự thiêng liêng và cao đẹp của con người. Thực ra, nếu quan sát bạn sẽ thấy chỉ có những kẻ ăn không ngồi rồi và sử dụng thời gian của mình một cách vô ích mới chán ghét cuộc sống.** Khi tâm trí đã toàn vẹn, nó sẽ không bao giờ mệt mỏi, mà có thể toàn tâm với chân lý, hay những phẩm cách đức hạnh thiêng liêng. Chỉ những thứ sai trái mới trở nên tầm thường, nhàm chán.

Một lần nữa, nếu cái chết đến và triệu tập ta - ngay cả khi nó đột ngột, hay trước cả số mệnh của ta một thời gian dài - thì ta cũng đã được trải nghiệm tất cả mọi lợi ích mà bất cứ một người nào, dù sống lâu đến đâu, được hưởng. Ta đã hiểu được những thứ *(quan trọng)* mà một người cần phải biết trong cuộc sống. **Ta hiểu rằng thực ra chỉ có cách ta sống, và những điều ta làm mới thực sự có giá trị, thời gian tồn tại bao lâu thực ra đâu có nghĩa lý gì.** Nhưng mọi cuộc đời đều sẽ thật ngắn ngủi với những người đong đếm nó bằng những thói hưởng thụ trống rỗng, và cũng bởi chúng trống rỗng nên không có bất cứ giới hạn nào cả.

Hãy làm mới tâm hồn mình bằng những suy nghĩ ấy, và dành thời gian cho những bức thư của tôi. Ngày đó sẽ đến, ngày mà hai ta hội ngộ; hay cao hơn nữa, đồng tâm với nhau. Có thể nó sẽ ngắn ngủi, nhưng ta biết nó sẽ đủ dài nếu ta sử dụng nó đúng đắn và trân trọng. Như Posidonius đã từng nói:

Một ngày với người có học thức có thể dài hơn cả cuộc đời của những kẻ ngờ nghệch vô tâm

Từ giờ đến lúc đó, hãy luôn ghi nhớ điều này: đừng bao giờ đầu hàng trước khó khăn; nhưng cũng đừng quá tin tưởng vào những thành công bạn đã đạt được; hãy luôn nhắc nhở bản thân về sức mạnh thực sự của số mệnh, rằng bất cứ thứ gì, dù tồi tệ đến đâu đi chăng nữa, đều có thể thực sự xảy đến với bạn. Những thứ *(khó khăn)* đã được chờ đợi từ lâu thì khi thực sự xảy đến chúng sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều.

Tạm biệt!

Bức thư số 79: Về chút "quả ngọt" trên con đường trui rèn bản thân vinh quang này!

Bạn thân mến!

Tôi rất mong lá thư mà bạn sẽ kể cho tôi về chuyến hải trình quanh Sicily của bạn, và đặc biệt là những thứ bạn sẽ nói về Charybdis. Tôi biết Scylla chỉ là một mũi đất không có gì quá nguy hiểm cho thuyền qua; nhưng Charybdis thì khác, và tôi rất mong mình có thể biết về nó qua thư bạn. Nó có đúng là Charybdis trong huyền thoại? Nếu bạn có thể quan sát nó từ bất cứ góc nào, điều chắc chắn sẽ rất đáng dù có bất cứ vấn đề nào bạn gặp phải khi tiếp cận nó, hãy mở mang cho tôi. Phải chăng chỉ có một loại gió khiến từng đợt sóng cuộn trào, hay mỗi một cơn gió mạnh lại khuấy động mặt biển theo một cách giống nhau? Và liệu điều ấy có đúng hay không, rằng bất kể thứ gì bị kéo vào xoáy nước ở eo biển ấy đều sẽ bị cuốn chìm sâu nhiều dặm dưới đáy đại dương cho đến khi nổi lên gần bờ biển Taormina?

Nếu bạn có thể viết cho tôi những điều ấy, thỉnh cầu tiếp theo của tôi là: tôi sẽ rất cảm kích nếu bạn có thể leo ngọn Etna, dù cho cũng sẽ rất khó khăn. Họ nói rằng đỉnh núi đã bị bào mòn và càng ngày càng hạ thấp xuống. Điều đó được phỏng đoán dựa trên việc người ta đã từng có thể nhìn thấy nó từ xa ngoài khơi; nhưng có thể không phải vì độ cao của đỉnh đã hạ thấp mà vì cột lửa đã lụi dần, đẩy ra

một cách yếu hơn và ít hơn dung nham cũng như hơi khói, vì vậy mà cột khói cũng không còn mấy rõ ràng vào ban ngày. Không lời giải thích nào là không thể chấp nhận. Có thể ngọn núi đang lún xuống, như thể bị ăn mòn ngày này qua ngày khác từ bên trong; nhưng cũng có thể là nó vẫn như cũ, vì ngọn lửa không đốt cháy cả ngọn núi mà thực ra được phun lên từ một vài lỗ thủng dưới lòng đất. Trong trường hợp đó, đỉnh núi không phải là nguồn nguyên liệu cho ngọn lửa, mà chỉ là một cái ống dẫn để nó nhô lên. Ở Lycia có một vùng nổi tiếng, được người dân gọi là Hephaestion, nơi có rất nhiều những lỗ thủng trên mặt đất được bao quanh bởi những ngọn lửa vô hại đối với cây cỏ. Vùng ấy thực ra vô cùng màu mỡ cây cỏ mọc um tùm; vì ngọn lửa không thiêu đốt thứ gì mà thay vào đó chỉ bập bùng dưới sâu một cách lười biếng mà thôi. Nhưng ta sẽ bàn đến những câu hỏi ấy sau khi bạn đã cập nhật cho tôi về những nơi bạn đi qua. Bao xa từ miệng núi lửa đến phần tuyết phủ, để chúng có thể tồn tại mà không bị ảnh hưởng bởi sức nóng, ngay cả giữa mùa hè cũng chẳng tan chảy?

Nhưng, thực ra những nỗ lực ấy của bạn đâu phải chỉ vì mong nguyện của tôi. Trong trạng thái hân hoan kích động, tôi tin một cách tự nhiên bạn sẽ tự làm vậy *(mục kiến Charybdis, leo núi Etna)* dù chẳng ai yêu cầu. Liệu tôi sẽ phải trả bạn bao nhiêu để bạn không nhắc đến Etna trong những bài thơ của mình - Etna, đề tài thiêng liêng thần thánh trong thơ ca! Chẳng lẽ Ovid bị cấm không được viết về nó chỉ vì Virgil đã làm điều ấy trước ông ta? Hay có chút chần chừ nào ở Cornelius Severus chỉ vì ông ta đi sau cả hai người bọn họ. Dù sao đi nữa, nó là mảnh đất "màu mỡ" cho tất cả. Những cây bút trong lịch sử, tôi nghĩ, chưa thể khai thác hết ở nó; thay vào đó, họ chỉ mở ra những ý tưởng mà thôi. **Có một sự khác biệt lớn trong việc bạn chọn một đề tài đã "bạc màu" với một đề tài mới được gợi mở trước đó. Một đề tài cũng có thể mở rộng qua thời gian; những sáng kiến không bao giờ chặn đứng dòng chảy của sáng tạo**. Bên cạnh

đó, người đến sau có được thứ tốt nhất: từ ngữ về đề tài đã "ở trước mặt" ông ta, và chỉ cần một cách sắp xếp khác đi là nó sẽ lại hiện lên mới mẻ. Cũng đâu phải là ông ta lấy chúng từ người khác: chúng là tài sản chung của nhân loại. Nếu có điều gì tôi biết về bạn, thì đó là bạn đang "thèm muốn đến chảy dãi" trước Etna, khao khát được viết về nó, nhưng chỉ để có thể sánh ngang với những bậc tiền bối. **Vì khiêm tốn không cho phép bạn có chút mong muốn nào sẽ vượt trên họ. Bạn dành một sự tôn trọng tuyệt đối cho họ, những người đi trước, đến nỗi nếu có cơ hội để tên tuổi của mình đánh bại họ, tôi tin bạn sẽ thà kiềm chế và hy sinh tài năng của mình**.

Nhân bàn về điều đó, rất đáng để ta nhớ rằng một trong những điểm tốt đẹp của sự thông tuệ là khi người ta đã có được nó trọn vẹn, sẽ không còn so sánh, không còn ai vượt trên ai được nữa. Một khi bạn đã chạm đỉnh, tất cả đều ngang bằng; sẽ không có chỗ cho sự phát triển thêm; vì đơn giản đó đã là điểm cuối cùng, cao nhất. Mặt trời có to lớn lên không? Trăng có khi nào tròn hơn trăng rằm? Mực nước biển không dâng; trái đất giữ nguyên hình dạng và điều kiện của nó *(Lời người dịch: vì Seneca sống cách đây 2000 năm nên mình nghĩ có thể thông cảm khi ông tin mực nước biển sẽ không bao giờ dâng)*. Bất cứ thứ gì đạt đến mức phát triển định mức thì không thể tiến hơn được nữa; vậy nên bất cứ ai đạt đến sự thông thái đều ngang bằng. Mỗi người trong số họ sẽ có những thứ tài năng riêng: có người tốt bụng hơn, có người nhanh trí hơn, có người ăn nói trôi chảy hơn, hay trau chuốt chỉn chu hơn; nhưng nếu thứ chúng ta đang quan tâm là nguồn gốc sự hạnh phúc của họ, thì nó luôn như nhau. Việc núi Etna có thực sự đang tự chìm xuống, đỉnh thiêng liêng của nó - thứ có thể được trông thấy từ ngoài khơi xa, có đang thụt xuống vì tác động của ngọn lửa bên trong, tôi không biết. **Điều tôi biết chỉ là không một ngọn lửa, hay bất cứ sức mạnh hủy diệt nào khác có thể nhấn chìm sự cao quý tự nhiên của phẩm cách. Nó là thứ vĩ đại vĩnh cửu, sẽ**

không thể bị điều chỉnh cho tăng lên hay giảm xuống. Vững vàng không suy chuyển, nó sẽ mãi ở trên cao, như thiên đường vậy.

Hãy nỗ lực để chúng ta cũng có thể đạt đến mức độ ấy, khi giờ đây đỉnh cao ấy đâu còn cách quá xa. Không, chắc chắn không quá xa, dù cho thực ra những tiến bộ của ta, việc ta có thể vượt qua những kẻ còn vật lộn với những thói xấu cũng chưa đủ để đảm bảo sự tốt đẹp thực sự trong con người mình. Đâu ai có thể tự hào về đôi mắt tinh tường của mình, chỉ bởi nó có thể nhận ra ánh sáng ban ngày. Khi một người thấy ánh mặt trời làm xua đi đêm tối, anh ta có thể cảm thấy vui sướng vì đã thoát khỏi bóng đêm, nhưng chưa thể thực sự tận hưởng ánh sáng. Ta sẽ không có lý do gì để ca tụng chúc mừng bản thân cho tới khi không còn phải dò dẫm trong đêm tối, và tâm trí ta không phải chỉ thoáng thấy ánh sáng mà thay vào đó được tận hưởng nó một cách trọn vẹn; khi nó được trở lại với nơi thiên đường linh thiêng, nơi từ đó nó đến; nơi nó được sinh ra. Hãy để nơi cội nguồn ấy là kim chỉ nam cho nó. Và nó sẽ đạt đến điều ấy ngay cả trước khi nó được giải thoát khỏi cái nhà tù của hiện tại *(nhà tù ở đây là cơ thể, vì Stoicism cho rằng tâm trí bị trói buộc trong cơ thể, thứ làm nó bị ràng buộc và suy yếu)*, ngay khi nó có thể loại bỏ toàn bộ những thói xấu, và với sự thanh khiết và trong sáng, tự nâng nó lên vùng đất thiêng liêng của thiêng đàng.

Bạn của tôi, tôi thực vui mừng vì ta đang vững bước trên con đường ấy - rằng ta đang tiến tới với tất cả sức mạnh và sự quyết tâm của mình, dù chỉ một vài người biết, hay thậm chí không ai khác. **Danh tiếng thực ra là cái bóng của phẩm cách; nó sẽ theo phẩm cách ngay cả khi ta không muốn. Nhưng cũng giống như cái bóng có khi đi trước, có khi theo sau, danh tiếng cũng có khi đến trước, để lộ nó ra trước đám đông; nhưng cũng có khi nó đến sau, và thường khi ấy nó sẽ to lớn hơn, vì không có những ghen tị nhỏ nhen**. Người ta đã nghĩ

Democritus bị điên trong bao lâu! Danh tiếng cũng chẳng đến mấy trong cuộc đời Socrates. Hay bao nhiêu năm Cato vô danh trên chính quê hương mình! Nó từ chối ông, không thấu hiểu ông, cho đến khi nó mất đi ông ta. Sự vô tội và dũng cảm của Rutilius sẽ không bao giờ được biết đến nếu không phải vì vì những trừng phạt sai lầm áp đặt lên ông ta; giờ phút phải chịu đựng hình phạt thực ra lại là giờ phút huy hoàng của cuộc đời ổng. Chẳng lẽ ổng không cám ơn cơ hội ấy, khi ông ta chấp nhận án đi đày trong sự bình thản kiên cường?

Tôi đã nói về những người mà vận mệnh tạo nên danh tiếng của họ ngay khi họ bị ngược đãi hành hạ; nhưng còn có những người khác: sự liêm khiết trong sạch, và những phẩm cách của họ chỉ được biết đến khi họ đã qua đời. Bao nhiêu người đã không thể được đón nhận khi họ còn sống, mà danh tiếng, sự vĩ đại của họ chỉ có thể được "khai quật" mãi sau này mà thôi? Hãy nhìn Epicurus: không chỉ những người học thức kính phục ông ta, mà thậm chí ngay cả đám đông ngờ nghệch nhất; nhưng sự tồn tại của ông ta còn không cả được biết đến ở Athens, khi ông ta lui về ẩn cư gần đó. Vậy nên trong một bức thư của mình, sau khi đã nhắc lại tình bạn tuyệt vời mà ông ta suốt đời trân trọng với Metrodorus (người đã chết rất lâu trước đó), ông ta lưu ý ở cuối thư rằng "Tình bạn ấy thực quá cao quý và hạnh phúc đến nỗi việc không ai ở đây, thủ phủ của Hy Lạp, biết đến hay từng nghe đến nó cũng chẳng có gì đáng buồn đáng bận tâm". Vậy đấy, chẳng phải họ chỉ biết đến ông ta sau khi ổng qua đời? Chẳng phải chỉ sau đó thì tên tuổi của ổng mới nổi như cồn hay sao? Metrodorus cũng đã từng thừa nhận trong một bức thư của mình rằng ông ta và Epicurus không nổi tiếng, nhưng cũng viết rằng sau cuộc đời của 2 người bất cứ ai muốn đi theo con đường của họ đều sẽ có thể đạt được danh vọng và tiếng tăm.

Gần như không một tấm gương nào của phẩm cách có thể vô danh mãi mãi. Nếu người ta không biết đến nó trong một thời gian dài, giá trị của nó vẫn không đổi:

dù có bị vùi dập vì những ghen tị oán giận của chính thế hệ của nó, thì rồi cũng sẽ đến ngày nó hiển lộ và vinh danh. Người nào chỉ có thể nghĩ đến thế hệ mình thì chỉ sinh ra cho một vài kẻ khác mà thôi *(ý chỉ đầu óc hạn hẹp).* Hàng vạn năm sẽ nối tiếp, và hàng trăm hàng ngàn thế hệ con người: hãy nghĩ đến họ. Nếu tất cả những người sống xung quanh bạn đều im lặng vì ghen tị, rồi cũng sẽ có những người đến và nhìn bạn với đôi mắt công bằng, trân trọng giá trị của bạn một cách khách quan. Nếu danh tiếng thực sự có thể là phần thưởng nhỏ cho phẩm cách, thì phần thưởng ấy sẽ không bao giờ mất đi. Dù ta sẽ không còn đó để đón nhận, những tán dương ấy vẫn sẽ xuất hiện mà thôi.

Bất kể trong cuộc sống hay với cái chết, việc gìn giữ những phẩm cách luôn có được phần thưởng của mình, bao lâu mà một người còn thực sự theo đuổi nó vì chính nó, chứ không phải với những thứ trang trí giả tạo; khi mà một người có thể trung thành với nó trong bất cứ hoàn cảnh nào, dù đột ngột hay có chuẩn bị trước. Bất cứ một sự giả vờ nào đều sẽ mất đi toàn bộ giá trị. Chỉ một vài người có thể bị lừa bởi những bộ mặt được ngụy trang, dù nó hoàn hảo đến đâu. Trong khi sự thật thì luôn luôn không thay đổi, mọi giả dối đều rất dễ lung lay. Hãy thử nghĩ đến những lời nói dối, và bạn sẽ thấy chúng phớt thoảng đến thế nào.

Tạm biệt!

Bức thư số 80: Bạn có muốn biết giá trị thực sự của mình?

Bạn thân mến!

Ngày hôm nay tôi được thảnh thơi, không phải do bản thân mà phần nhiều là do sự kiện giải trí được tổ chức, thứ đã lôi cuốn hầu hết mọi người đến xem những trận đánh đấm trên đấu trường. Vậy nên không ai đến thăm hỏi; không ai quấy rầy dòng suy nghĩ của tôi, khiến nó có thể đi sâu hơn mà không sợ bị ngắt mạch. Cửa không bị gõ thường xuyên; rèm cũng chẳng phải vén sang bên; tôi có được

sự riêng tư cho mình, thứ ta cần cho những suy nghĩ độc lập về con đường của cuộc đời mình. Vậy tức là tôi sẽ không đi theo bước những vĩ nhân? **Không, tôi sẽ vẫn đi theo "ánh sáng", sự đúng đắn của họ, nhưng đồng thời cũng cho phép bản thân mình tìm kiếm những ý tưởng suy nghĩ mới, hay thay đổi vài luận điểm, hoặc từ bỏ những tư tưởng đã lỗi thời. Tôi có thể đồng ý với họ, mà không để mình trở nên lệ thuộc hoàn toàn vào họ.**

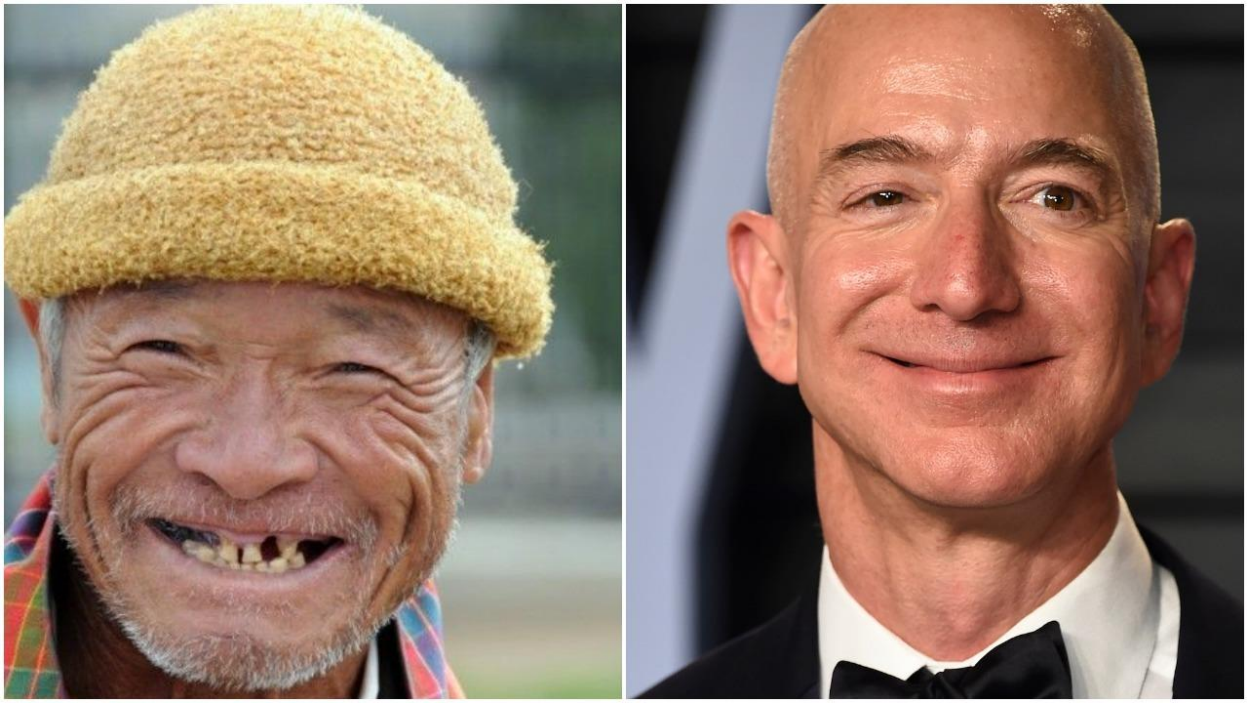
Nhưng tôi đã quá mạnh mồm khi cho rằng mình sẽ có được sự yên tĩnh riêng tư không bị làm phiền. Những tiếng la hét từ trường đấu vọng lại, và mặc dù nó không thể làm xáo động tâm trí tôi, nó cũng khiến tôi phân tâm khi đang phải đánh vật với chủ đề này. Tôi nghĩ thầm: "**Rất nhiều người rèn luyện cơ thể một cách thường xuyên, nhưng có mấy ai rèn luyện tâm trí! Một đám đông tụ tập lại để tham dự cái sự kiện sẽ khiến họ liên tục thay đổi tâm trạng chỉ để giải trí, trong khi đếm trên đầu ngón tay những người đến nghe những thứ giá trị về văn hóa và hiểu biết! Những kẻ mà đôi tay và cơ vai ta trầm trồ ngưỡng mộ, thực ra tâm trí họ có thể yếu đuối và nhu nhược đến nhường nào!**"

Hơn tất cả, tôi ngẫm về điều này: **nếu cơ thể con người, với luyện tập, có thể đạt đến mức chịu đựng được liên tiếp những cú đấm cú đá, thậm chí từ nhiều đối thủ cùng một lúc; hay cái gay gắt của ánh nắng mặt trời, sự cháy bỏng của đất cát *(trên sân tập luyện)* trong cả ngày dài, toàn thân thấm máu của chính mình; thì chắc chắn tâm trí cũng có thể được rèn luyện, thậm chí dễ dàng hơn rất nhiều để đối mặt với những thử thách của số phận, bị đánh ngã, vùi dập, nhưng sẽ lại vùng dậy hết lần này đến lần khác.** Vì cơ thể thì cần rất nhiều thứ hỗ trợ để mạnh lên, trong khi tâm trí thì có thể tự nó trở nên vững vàng hơn, với sức mạnh bên trong của chính nó. Những vận động viên đòi hỏi một lượng thức ăn và đồ uống lớn, nhiều dầu bôi *(trong quá trình tập luyện)*, và những bài luyện tập dài; nhưng phẩm cách thì sẽ là của bạn mà không cần bất

cứ thứ hỗ trợ nào bên ngoài. Mọi thứ bạn cần để có thể trở thành một con người *(theo cái nghĩa cao đẹp của từ này)* đã ở "trong tay" bạn rồi.

Vậy thứ gì bạn cần để có thể trở nên lý tưởng như vậy? Chỉ một thứ duy nhất: Ý chí quyết tâm. Nhưng có gì đáng để bạn ao ước hơn là việc có thể có được cái tự do của một con người, thoát khỏi những nô lệ đã đè nén gần như tất cả nhân loại: tiền bạc của cải, quyền lực, những thói xấu của dục vọng và xa hoa. Tự do là thứ mà ngay cả kẻ nô lệ thấp hèn nhất, sinh ra trong đói khổ rách rưới, cũng cố gắng mỗi ngày để có thể có được. Để giành được nó, hắn thậm chí phải đánh lừa cả cái bụng mình giữa cơn đói để có chút tiền dành dụm nhằm tự mua lại bản thân; còn bạn, nghĩ rằng mình sinh ra tự do, không lẽ bạn không mong muốn trả mọi giá để có được cái tự do thực sự? Tại sao bạn phải "nhìn vào két sắt" của mình? Cái tự do ấy không bao giờ có thể mua bằng tiền bạc. Vậy nên việc ghi vào sổ kế toán của bạn thứ phải chi cho Tự do là một điều điên rồ, vì tự do không phải là thứ thuộc về người nào bán nó hay mua nó. **Đó là thứ bạn phải cố gắng có được, bằng chính những nỗ lực của mình**.

Đầu tiên, hãy thoát khỏi nỗi sợ chết - nó như sợi dây thòng sẵn quanh cổ bạn, và sau đó là nỗi sợ nghèo khổ. Nếu bạn muốn biết thực sự nghèo khổ có chút nào đáng sợ hay không, hãy so sánh khuôn mặt của người nghèo và kẻ giàu. Người nghèo có thể cười một cách thoải mái từ tận trái tim. Không một thứ lo lắng nào thực sự đè nén họ: họ vẫn sẽ có những quan tâm lo lắng, nhưng chúng đều thoáng qua như gió thoảng mà thôi. **Nhưng với những kẻ giàu ta thường thấy những nụ cười giả tạo mà đằng sau nó là một nỗi đau giằng xé và ăn mòn tâm hồn họ, nó thậm chí chỉ càng ngày càng nghiêm trọng, vì như một quy luật phải chấp nhận, họ không thể xuất hiện một cách tồi tệ trước người khác - trong khi nỗi đau ngày càng ngấm sâu, họ phải thể hiện một vẻ ngoài hạnh phúc và thành công.**



Đây là một hình ảnh so sánh (mà có lẽ tôi cần phải sử dụng thường xuyên hơn, vì nó quá chính xác): đời người như một vở kịch, ta được giao những vai mà ta thường khó có thể đóng một cách trọn vẹn. Kẻ mà bạn thấy ăn mặc lộng lẫy trên sâu khấu trong một chiếc áo choàng kiểu cách, đầu hất ngược, và diễn:

Nhìn xem, ta trị vì Hy Lạp rộng lớn như người kế thừa của Pelops
Vương triều ta mở rộng từ biển Ionian
Và Hellespont đến Isthmus của Corinth

hắn thực ra là một tên nô lệ: hắn nhận được 5 đấu thóc và 5 đồng bạc cho màn trình diễn của mình.

Còn cái tên kiêu kỳ và khó bảo, hùng hùng hổ hổ, luôn tự hào về sức mạnh của hắn, kẻ nói:

Liệu mà giữ mồm giữ miệng, Menelaus,
hoặc ngươi sẽ chết trong tay ta

nhận công theo ngày và ngủ trên một cái chăn rách. Điều tương tự cũng đúng với những người thích ăn diện được khiêng trên kiệu thường xuất hiện đạo mạo cao quý trên đám đông: hạnh phúc của họ cũng chỉ như trong vở kịch mà thôi. Nếu

bạn tước hết những thứ diêm dúa ngụy trang ấy, thường bạn sẽ thấy một sự thật đáng mỉa mai bên trong.

Khi bạn muốn mua ngựa, bạn sẽ nói người bán dỡ bỏ yên cương, bạn cũng sẽ tháo hết những thứ được đeo cho nó, để không một khuyết điểm nào có thể lọt qua mắt bạn. Không lẽ bạn lại đánh giá con người qua quần áo và những thứ trang sức hay sao? Những kẻ buôn nô lệ dùng mọi thủ đoạn để che giấu bất cứ thứ khuyết tật hay thương tích gì có thể khiến người mua phật lòng, và vì thế kẻ mua khôn ngoan thì luôn nghi ngờ bất cứ thứ trang sức nào. Nếu bạn nhìn thấy một cánh tay hay cái chân được che đậy, bạn sẽ yêu cầu chúng lột nó ra, để mọi cơ, mọi khớp của tên nô lệ đều lộ ra trước mắt bạn. Liệu bạn có nhìn thấy vua của Scythia hay Sarmatia, với cái vương miện to tướng trên đầu? Nếu bạn muốn thấy giá trị thực sự của họ, những phẩm cách, những thứ thực sự "con người" trong họ, thì hãy bỏ cái vương miện ấy sang bên: phần còn lại, hầu như sẽ chỉ toàn những thứ thất vọng mà thôi.

Nhưng tại sao tôi phải nói về người khác? Nếu bạn muốn nhìn được giá trị thực sự của chính mình, hãy bỏ sang bên tất cả tiền bạc, nhà cửa, địa vị, và nhìn thẳng vào con người mình. Cho đến khi bạn làm điều ấy, bạn sẽ chỉ hiểu về mình theo cách như một người ngoài mà thôi.

Tạm biệt!

Bức thư số 81: Về lòng biết ơn và việc trả ơn

Bạn thân mến!

Bạn phàn nàn khi vừa gặp phải một người vô ơn. Nếu đây là lần đầu tiên, bạn nên thấy biết ơn cuộc đời hay cách sống cẩn thận của bạn đi. Nhưng nếu xét riêng về trường hợp này, nhìn lại bạn sẽ thấy điều trớ trêu là những nỗ lực giúp đỡ người khác của bạn không đạt được gì ngoài việc khiến bạn hằn học, mất đi sự rộng lượng của mình. Vì nếu bạn không sẵn sàng đón nhận cái kết cục như thế, thì bạn đã không thực sự làm ơn hay cho đi, và kết quả là, không phải là người vô ơn kia mất đi thứ gì, mà lại chính là bạn mất đi lợi ích thực sự của việc làm ơn.

Bạn nghĩ thử xem, có phải thà tốt hơn là không có sự cảm kích từ người nhận ơn, hơn là không có hành động làm ơn ấy hay không. Cũng giống như sau một vụ mùa thất bát, người ta vẫn cứ phải gieo hạt. Và thông thường, những mất mát do sự cằn cỗi của đất đai rồi cũng sẽ được trả lại bằng một vụ mùa tươi tốt. **Hơn thế nữa, đáng để ta tiếp xúc với những kẻ vô ơn, để một ngày ta sẽ tìm ra người thực sự biết cảm kích trước những sự giúp đỡ anh ta nhận được trong cuộc đời. Không ai có thể chắc chắn rằng mình có thể chọn đúng ngay người biết ơn để giúp đỡ mà không bị nhầm lẫn bao giờ**. Vậy nên hãy để một vài người trong số họ "đi chệch đường", để những người khác có thể đến đích. Sau một vụ chìm tàu, thủy thủ sẽ lại tiếp tục giương buồm ra khơi; và một món nợ xấu không đòi lại được đâu thể khiến nhà đầu tư từ bỏ công việc của mình. **Nhìn đến tận cùng, bạn sẽ thấy cuộc đời sẽ sớm dừng lại nếu người ta nhanh chóng từ bỏ một hành động họ muốn làm chỉ vì gặp phải những ngăn trở. Vậy nên khi gặp người mà bạn nói không biết ơn đó, tại sao bạn không thử lật ngược vấn đề, và dùng chính kinh nghiệm này để khiến mình trở nên rộng lượng hơn nữa.**

Vì nếu ta không thể chắc chắn thu được kết quả từ một hành động mà bản thân hiểu là đáng làm, thì ta lại càng nên làm nó thường xuyên hơn, để có nhiều hy vọng thành công hơn.

Nhưng tôi đã bàn khá nhiều về chủ đề này trong cuốn "Về lợi ích" của mình. Vấn đề đáng chú ý hơn ở đây là: khi một người đã ít nhiều giúp đỡ ta, rồi sau đó lại quay ra hại ta. Vậy, ta nên cho rằng thế là hòa, và không có lý do gì để ta vẫn mang ơn anh ta thêm nữa? Nếu bạn muốn, bạn có thể nâng tầm vấn đề, và ta sẽ xét cả trường hợp khi tác hại gây ra nghiêm trọng hơn rất nhiều so với sự giúp đỡ trước đó.

Nếu bạn hỏi một quyết định đúng theo luật lệ từ một vị quan tòa nghiêm nghị cứng rắn, ông ta có lẽ sẽ đồng ý rằng hai hành động ấy bù trừ lẫn nhau, và nói: "Đúng là tác hại gây ra cho ta nghiêm trọng hơn, nhưng thực ra ta chỉ nên quan tâm đến phần khác biệt khi nó ở bên phía lợi ích mà thôi". Sự gây hại là nghiêm trọng hơn, nhưng hãy nhớ rằng sự giúp đỡ đã xảy ra trước, và ta nên tính cả thứ "lãi suất theo thời gian" của kinh tế học cho nó. Có cả những khía cạnh khác đáng cân nhắc mà chắc tôi không cần phải gợi lại cho bạn: **về việc anh ta đã sẵn sàng giúp đỡ bạn thế nào, và anh ta đã không cố ý gây hại cho bạn thế nào, vì cả lợi ích và tác hại đều phụ thuộc vào thái độ, hay sự thành tâm của mỗi hành động ấy.** Ví dụ, bạn sẽ nghĩ thế nào khi một người nói thế này: "Tôi không muốn ban lợi ích, nhưng tôi bị lôi kéo làm điều ấy vì kính trọng anh ta, hay bởi sự nài nỉ cầu khẩn của anh ta, hay bởi tôi hy vọng sẽ có được điều gì đó vì đã làm vậy".

Sự cảm kích của ta cho mỗi hành động giúp đỡ của người khác phụ thuộc nhiều hơn vào sự chân thành của họ, hơn là cái lợi ích thực sự ta nhận được. Nói cách khác, người nhận không đong đếm độ lớn của lợi ích nhận được, mà là sự sẵn lòng cho đi của người giúp đỡ hay ban ơn.

Giờ hãy cùng đoán xem: hành động trước là ban lợi ích, và hành động sau là gây hại và nghiêm trọng hơn. Nếu điều đó xảy ra với một người thông thái, ông ta chắc sẽ cân đối hai bên lợi hại, bằng cách nhận phần thiệt về mình - ông ta sẽ cộng thêm vào bên lợi ích và trừ đi ở bên hại.

Một quan toà nhân từ hơn, người mà tôi tán thành hơn, sẽ khuyên bạn quên đi vết thương và chỉ nhớ đến ơn nghĩa mà thôi. Bạn nói: "Chắc chắn là theo định nghĩa công bình thì ta sẽ phải đối xử với người ta đúng với những gì họ làm: biết ơn sự giúp đỡ, nhưng sẽ trả lại họ, hoặc ít nhất oán giận những thứ xấu xa". Điều ấy đúng, nếu đó là hai người khác nhau, một người hại ta còn người kia ban ơn cho ta; nhưng khi cả hai là một, thì ảnh hưởng của điều xấu sẽ có thể được khoan dung, bởi sự giúp đỡ trước đó. **Vì nếu bạn đồng ý với tôi, rằng một người cần phải được tha thứ ngay cả khi anh ta không làm điều gì tốt đẹp trước đó, thì khi mà anh ta làm điều sai sau khi đã có một nghĩa cử tốt đẹp, thứ anh ta đáng được nhận phải nhiều hơn cả sự tha thứ**. Tôi không đánh giá chúng ngang nhau: tôi cho rằng cái ơn luôn vượt hơn điều xấu *(Lời người dịch: cái này nếu xét riêng theo cá nhân sẽ hơi khó, nhưng khi lùi lại và xem xét lợi ích cộng đồng sẽ dễ thấy hơn tại sao Seneca viết rằng nên trọng cái nghĩa cử tốt đẹp hơn là hành động sai trái gây hại)*.

Thực ra không phải ai cũng biết cách để thể hiện lòng biết ơn. Ngay cả một kẻ dốt nát, thiếu suy nghĩ hoặc một người bình thường cũng biết khi nào cần phải biết ơn, đặc biệt khi người đó chỉ mới nhận cái ơn nghĩa ấy mà thôi. Nhưng thường khó ai xác định được biết ơn bao nhiêu là đủ. Có lẽ chỉ người thông thái mới hiểu được giá trị cần phải đặt vào mỗi vật mỗi sự kiện. Vậy nên với kẻ ngờ nghệch, ngay cả nếu anh ta có ý tốt, thường sẽ trả ơn hoặc là ít rộng lượng hơn đáng ra anh ta cần trả, hoặc là làm điều đó sai thời điểm. Vì vậy mà sự trả ơn lại thường

bị lãng phí vô ích *(Lời người dịch: mình đoán ý Seneca ở đây là về những người cứ chăm chăm trả ơn theo kiểu cho xong nợ, mà không tính đến sự giúp đỡ là ở lúc mình cần, vậy khi trả ơn cũng phải là lúc mà người ban ơn cần, chứ không phải cứ lúc nào mình trả cũng được)*.

Thật đáng kinh ngạc vì sự chính xác của ngôn ngữ trong một vài trường hợp, cách mà những cuộc trò chuyện từ thời xưa không những nêu rõ vấn đề mà còn cho ta thấy rõ bổn phận của mình. Ví dụ như, người xưa thường hay nói: "A trả ơn cho B". **Trả ơn *(render)*** nghĩa của nó là mang lại cho người ban ơn một thứ phù hợp của bạn. Họ không nói: "Anh ta đưa lại cho người ban ơn đúng cái ơn nghĩa đó", vì hành động **đưa lại *(give back)*** nhiều khi được thực hiện trái với ý muốn của người chịu ơn, hay không phải lúc thích hợp, hay qua tay người trung gian. Ta cũng không nói: "Anh ta **thanh toán sòng phẳng *(repay)*** cái ơn đó", vì cách nói đó phù hợp với một khoản nợ hơn là với ơn nghĩa. **Trả ơn** tức là tặng lại một thứ gì đó cho người mà ta đã nhận được ở họ một thứ khác. **Nó mang sắc thái của sự tự nguyện: người mà trả ơn thực ra đang trả lời sự yêu cầu của chính lương tâm mình.**

Người thông thái sẽ luôn ghi nhớ ông ta đã nhận được gì và từ ai, khi nào, ở đâu, tại sao, và bằng cách nào *(để từ đó họ hiểu, họ cảm được ý nghĩa, sự quan trọng của cái ơn ấy một cách trọn vẹn)*. Chính vì lý do đó mà chúng tôi *(những người Stoic)* cho rằng chỉ có họ là biết cách trả ơn, cũng giống như chỉ có họ biết cách thực sự ban ơn.

Một cách tự nhiên, họ thậm chí có thể tìm thấy nhiều hạnh phúc ở sự cho đi hơn là những kẻ khác ở sự nhận lấy.

Vài người sẽ cho rằng điều tôi vừa nói là một trong những câu đi ngược lại với suy nghĩ thông thường, thứ mà người Hy Lạp gọi là những ý kiến ngược đời. Họ

nói: "Vậy ý ông là chỉ có thánh nhân mới biết cách trả ơn? Không ai khác biết làm thế nào để trả thứ họ được nhận từ người ban, hay khi mua một món đồ, thì là trả đủ giá trị của món đồ đó cho người bán?". Hãy cứ để họ có những lời mỉa mai ấy với Stoicism, nên nhớ rằng chính Epicurus và những người trong trường phái của ông cũng nghĩ như vậy. Bất luận thế nào, Metrodorus đã nói chỉ có người thông thái mới biết cách trả ơn. Rồi cũng chính Metrodorus tỏ ra ngạc nhiên khi chúng tôi nói: "Chỉ có người thông thái mới biết cách yêu thực sự, và chỉ có người thông thái mới là người bạn thực sự". Trong khi việc trả ơn là một phần không thể thiếu trong tình yêu hay tình bạn. Thực tế, việc trả ơn còn bao quát hơn so với tình bạn thực sự. Rồi cũng chính Metrodorus tỏ ra ngạc nhiên khi chúng tôi nói lòng trung thành chỉ có ở những người thông thái - như thể ông ta chưa bao giờ nói vậy! Hay bạn cũng nghĩ rằng một người có thể bày tỏ lòng trung thành khi mà ông ta không biết cách trả ơn? Vậy nên tốt hơn là họ nên thôi những lời mỉa mai châm chọc, như thể những điều chúng tôi nói là không thực tế quá sức tưởng tượng vậy.

Họ nên nhận ra rằng trong trường hợp người thông thái, thứ mà họ nhìn thấy là những hành động ngay thẳng đầy đức hạnh; còn trong trường hợp của người bình thường, chỉ là những sự tương tự mà thôi. Không ai biết cách trả ơn trừ người thông thái. Để chắc chắn, kẻ ngốc nghếch ngờ nghệch cũng trả ơn trong phạm vi hiểu biết và năng lực của anh ta. Thứ mà anh ta thiếu là kiến thức, chứ không phải ý chí, vì ý chí không phải là thứ cần phải học. **Một người thông thái luôn đánh giá mọi khía cạnh của một vấn đề trong sự tương quan với nhau, vì ngay cả khi mà hành động là tương tự, cái ơn là lớn hay nhỏ phụ thuộc vào thời điểm, nơi chốn, và lý do**. Một khoản tiền - vài chục triệu chẳng hạn, nếu đưa đúng thời điểm, có thể mang nhiều ý nghĩa hơn cho một gia đình hơn cả một gia tài *(khi không đúng thời điểm họ cần. Một miếng khi đói bằng một*

gói khi no). Có sự khác biệt lớn khi bạn tặng quà hay giúp đỡ, khi sự rộng rãi của bạn cứu một mạng người hay chỉ đơn giản là cung cấp cho anh ta một thứ hữu dụng mà thôi. **Thường khi, món quà có thể nhỏ nhưng ảnh hưởng của nó lại rất lớn**. Và không lẽ bạn không nghĩ rằng có sự khác biệt lớn khi sự giúp đỡ từ chính người ban ơn - của cải, sức lực của họ, với trường hợp mà người ban ơn chỉ đơn thuần chuyển giao những thứ mà ông ta nhận được cho người cần chúng hơn mà thôi.

Nhưng thôi, ta cũng không nên nhắc lại những thứ mà ta đã cân nhắc kỹ lưỡng. **Trong sự so sánh giữa lợi và hại này, con người đức hạnh chắc chắn sẽ đánh giá đâu là thái độ phản hồi công bằng nhất, nhưng anh ta cũng sẽ thiên về phần trả ơn, và sẽ sẵn sàng quyết định theo hướng ấy.** Trong những vấn đề như thế này, người ta còn xét đến những mối quan hệ của các đối tượng. "Ông giúp tôi một việc liên quan đến nô lệ, nhưng ông hại cha tôi. Hay: ông cứu con trai tôi, nhưng ông lại lấy đi người cha của tôi". Mỗi đánh giá so sánh đều sẽ cân nhắc sự quan trọng của những mối quan hệ này; và nếu sự khác biệt là không đáng kể, người thông thái sẽ lờ nó đi. Thực ra, ông ta sẽ lờ nó đi ngay cả khi sự khác biệt là lớn lao, nếu sự nhượng bộ không động chạm đến lòng trung thành và sự thành tâm, có nghĩa là, nếu cái hại chỉ liên quan đến ông ta mà thôi. Tóm lại, ông ta sẽ dễ dãi một chút trong cân nhắc, rộng lượng trong việc thừa nhận cái ơn nghĩa đã nhận được, và không quá khắt khe mà cho rằng cái hại sẽ hủy bỏ hoàn toàn những ơn nghĩa trước đây. Thiên hướng, mong muốn của ông ta sẽ hoàn toàn hướng vào việc trân trọng và biết ơn.

Khi một người sẵn sàng nhận một sự giúp đỡ hơn là trả lại nó, anh ta đã sai lầm. Cũng giống như một người trả nợ thì sẽ vui vẻ hơn kẻ đi vay, ta nên cảm thấy vui vẻ hơn khi khi trả ơn, khi gỡ bỏ được một phần gánh nặng ân tình, hơn là khi chất thêm vào gánh nặng ấy. Ở điểm này, kẻ vô ơn lại một lần nữa sai lầm: họ trả chủ

nợ với lãi suất, nhưng lại nghĩ rằng ơn nghĩa thì không có lãi suất. Thực ra, những ơn nghĩa ta nhận cũng tăng theo thời gian: để càng lâu, ta càng phải trả nhiều hơn. Người nào trả ơn mà không có lãi thì thực ra cũng như kẻ vô ơn mà thôi. Bởi vậy nên điều này cũng cần được cân nhắc khi một người đánh giá lợi hại trong tình huống ta đang bàn tới.

Ta nên cố hết sức để thể hiện tất cả lòng biết ơn mình có. Vì cái lợi trong việc làm như vậy thuộc về chính chúng ta. Sau tất cả, sự biết ơn không phải là công bằng (như cách mọi người vẫn nghĩ về nó), vì công bằng là xét về ta và kẻ khác, trong khi lợi ích của việc biết ơn và trả ơn lại thuộc về chính chúng ta. Người nào giúp người khác chính là giúp mình. Tôi không có ý nói người nào nhận giúp đỡ cũng muốn giúp đỡ, hoặc người nào được bảo vệ cũng sẽ muốn bảo vệ người khác. Cũng không phải ý tôi là cái hành động tốt sẽ tìm cách quay lại với chính người thực hiện nó (cũng giống như những ví dụ về làm ác gặp quả báo, hay không ai nhận được sự cảm thông khi thứ họ phải chịu đựng lại là thứ họ dạy người khác có thể làm).

Không, ý tôi là mỗi phẩm cách đều là phần thưởng của chính nó. Vì một người không rèn luyện phẩm cách để nhận được một thứ phần thưởng bên ngoài: cái tốt đẹp của một hành động cao quý ở chính trong hành động ấy.

Tôi không thể hiện lòng biết ơn của mình với mục đích là để người khác nhìn thấy và khiến họ cũng thể hiện lòng biết ơn với tôi, mà vì chính cái tốt đẹp và cảm giác vui sướng ở trong tâm khi thể hiện lòng biết ơn ấy. Tôi thể hiện nó, không phải vì thể hiện nó thì có lợi, mà vì nó khiến tôi không thẹn với bản thân mình. Để chứng minh điều đó với bạn: nếu cách duy nhất tôi có thể thể hiện lòng biết ơn là xuất hiện một cách vô ơn - nếu tôi không thể trả ơn bằng cách nào khác ngoài cách thể hiện như thể đang làm hại người, ngay cả như vậy, tôi cũng sẽ thực hiện hành động cao quý ấy trong sự thanh thản

cao nhất của tâm trí, ngay giữa những sự ghét bỏ khinh bạc của người đời. Không ai, tôi nghĩ, trân trọng phẩm cách nhiều hơn, hay hết mình với chúng hơn là người có thể chịu mất đi thanh danh của mình chỉ để giữ được lương tâm.

Vậy nên như tôi đã nói, sự biết ơn có lợi cho bạn hơn là cho người khác. Người khác có thể có được thứ bình thường: nhận lại thứ mà anh ta đã cho đi. Còn bạn, bạn nhận được một thứ tuyệt vời, thứ đến từ trạng thái tuyệt nhất của tâm trí: lòng biết ơn. Vì nếu thói xấu khiến ta bất hạnh và phẩm cách khiến ta hạnh phúc, và nếu sự biết ơn là một phẩm cách, thì bạn đã cho đi thứ bình thường và nhận được thứ vô giá: **một trái tim biết trân trọng, thứ chỉ có những tâm hồn thuần khiết mới có thể có được.**

Một người khi ở trạng thái ngược lại sẽ trải nghiệm một cảm giác rất khó chịu. Không ai có thể cảm thấy thanh thản nếu không biết trân trọng ơn nghĩa của người khác. Bạn nghĩ tôi đang nói những kẻ vô ơn rồi sau này sẽ bất hạnh? Không, tôi sẽ không cả cho chúng thời gian: chúng sẽ bất hạnh ngay lúc ấy. **Vậy nên ta cần phải tránh sự vô ơn không phải vì người khác mà vì chính chúng ta. Chỉ một phần nhỏ nhất và nhẹ nhất của sự xấu xa vô ơn có thể chuyển sang cho người khác, phần tồi tệ nhất sẽ luôn ở lại và làm chết ngạt kẻ chủ nhân của nó**. Như ông bạn Attalus của chúng ta đã từng nói:

Thói xấu uống gần như trọn vẹn nọc độc của chính nó.

Nó không giống nọc rắn, thứ khiến đối tượng bị hủy hoại thay vì chính nó, vì thứ nọc độc của thói xấu xa vô ơn lại hại chính chủ nhân của nó. Kẻ vô ơn phải chịu đựng chính mình, gây tai họa cho chính mình: hắn ghét cái ơn nghĩa hắn nhận được, vì hắn sẽ phải trả lại nó; hắn cố làm cho những ơn nghĩa ấy mất đi phần nào ý nghĩa giá trị, trong khi thổi phồng vấn đề của mình. Và thứ gì có thể tồi tệ hơn

một con người bỏ qua hết những ơn nghĩa, chỉ quan tâm đến những vết thương của mình mà thôi? *(Lời người dịch: ý ở đây là về hoàn cảnh mà sự giúp đỡ đến khi một người đang trong khó khăn hiểm nghèo. Vì nhiều người chỉ tập trung đến sự bất hạnh của họ, từ đó lờ đi hay xem nhẹ ơn nghĩa họ nhận được)*.

Sự thông tuệ, ngược lại, ban thêm ánh sáng cho những ơn nghĩa, tự nó khẳng định sự quan trọng của ơn nghĩa, và cảm thấy sung sướng trong việc thu thập thêm những sự giúp đỡ và biết ơn. Những kẻ xấu thì chỉ có một niềm vui, và nó thường ngắn ngủi, khi chúng nhận được ơn nghĩa hay sự giúp đỡ; còn người thông thái có được một niềm vui bền vững và lâu dài. **Vì niềm vui ấy không phải trong sự nhận ơn, mà là trong sự được nhận, và nó thì tồn tại mãi mãi không thay đổi.** Ông ta không quan tâm đến cái hại của mình, quên luôn chúng không phải vì sự vô tâm mà vì đó là ý muốn của ổng. Ông ta không bao giờ diễn giải sự kiện theo cái nghĩa tồi tệ nhất của nó *(ý là ông ta hiểu người làm hại ông ta có thể chỉ vì vô tình mà thôi)*, và ông ta cũng không tìm kiếm một người nào để đổ lỗi cho sự không may của bản thân; **thay vào đó, ông ta đổ lỗi cho vận mệnh cả những hành động xấu xa của người khác hướng tới ông ta**. Ông ta không thấy những sự mờ ám khả nghi trong lời nói hay sắc thái biểu cảm của người khác; và luôn diễn giải sự việc theo một cách nhẹ nhàng để chúng có thể dễ dàng được chấp nhận hơn.

Ông ta không phải là người sẽ ghi nhớ một hành động xấu xa thay vì một sự giúp đỡ. **Trong tầm có thể của mình, ông ta sẽ thiên về những cảm giác và ấn tượng tốt trước đó về người khác, và sẽ không thay đổi thái độ với những người đáng được trân trọng, chỉ trừ khi tội lỗi của họ là quá nghiêm trọng đến nỗi không thể coi nhẹ được, ngay cả khi ông ta đã cố xét chúng theo mọi góc độ**. Nhưng ngay cả khi đó ông ta cũng chỉ thay đổi thái độ của mình như trước khi ông ta nhận được sự giúp đỡ. Vì khi mà cái hại thực sự cân bằng với cái

ơn, thì một ấn tượng tốt đẹp vẫn còn lại với ông ta. **Cũng giống như bị cáo sẽ được công bố vô tội khi số phiếu cân bằng, hay trong những tình huống không rõ ràng, lòng tốt luôn có thiên hướng khiến người ta diễn giải tội lỗi theo hướng tốt đẹp hơn, vậy nên khi cái ơn bằng với cái lỗi, người thông thái sẽ dừng tâm trí mình khỏi bổn phận phải trả ơn, nhưng vẫn giữ lại cái mong muốn trả ơn ấy. Ông ta sẽ giống những người sẽ tiếp tục trả thêm sau khi nghĩa vụ nợ đã chấm dứt.**

Không ai có thể biết ơn nếu anh ta không thể coi nhẹ những thứ mà người đời có thể chết vì chúng. Nếu bạn muốn trả ơn, bạn phải sẵn sàng chịu tù đày, đổ máu, đối mặt với nghèo khổ, thường đánh mất cả danh tiếng của mình và hứng chịu những tin đồn bạn không đáng phải chịu. Sự biết ơn đôi khi có thể có cái giá rất đắt của nó. Vậy nên, khi nào ta còn tìm kiếm lợi ích cho bản thân, thì ta sẽ khó có thể nhìn thấy những giá trị cao hơn; và một khi ta có được lợi ích, không gì ta có thể đánh giá thấp hơn. **Điều gì khiến ta quên đi ơn nghĩa mà ta nhận được? Ham muốn của ta, ý muốn có được nhiều hơn: ta không nghĩ đến những thứ ta được nhận mà chỉ toàn những thứ ta muốn có tiếp theo. Ta bị cuốn đi khỏi những thứ tốt đẹp thực sự bởi tiền của, danh tiếng, quyền lực, và mọi thứ khác đáng giá trong mắt ta, dù chúng thực sự không mấy giá trị.**

Ta không biết cách đánh giá đúng giá trị của mọi thứ. **Ta không nên coi ý kiến của đám đông là điều kiện đủ để quyết định thái độ của mình; mà cần phải tự mình nhìn nhận theo đặc tính tự nhiên của mọi vật**. Không gì thực sự tuyệt vời ở những thứ của cải bên ngoài ấy, không gì thực sự kích thích tâm trí ta, trừ chính thói quen của ta ưa chuộng và khao khát có chúng. **Chúng không được đánh giá cao vì chúng thực sự đáng ao ước, thay vào đó, chúng đáng ao ước vì người ta nâng giá trị của chúng lên. Lỗi của một vài cá nhân khiến đám**

đông cũng nhầm lẫn, và sau đó thì sự nhầm lẫn của đám đông khiến những người khác tiếp tục lỗi lầm ấy.

Nhưng vì ta thường tin vào đám đông, hãy để ta tin họ ở cả điểm này: rằng không gì cao quý bằng lòng biết ơn. Mọi quốc gia dân tộc, ngay ca những nơi man rợ nhất, đều đồng ý với nó; ở điểm này cả người tốt và người xấu đều đồng tình. Có những người ca ngợi sự hưởng thụ thoải mái tiện nghi, có những người lại đề cao lao động chăm chỉ; có những người nói đau đớn là thứ tồi tệ nhất trong cuộc đời, người khác lại coi nó thậm chí không phải một thứ tồi tệ. Một người coi của cải sự giàu sang là thứ tốt đẹp nhất đời, người khác lại nghĩ tiền bạc là tai ương, và nó sẽ dẫn đến sự suy sụp của nhân loại, và không có tài sản nào to lớn hơn là khi một người có thể không quan tâm đến những gì số mệnh có thể mang lại cho anh ta nữa. Nhưng ngay cả giữa những quan điểm hoàn toàn trái ngược đến vậy, có một điểm mà ai trong số họ cũng đồng tình: khi người khác làm điều gì đó tốt đẹp cho ta, ta cần phải biết ơn họ. Đám đông trái ngược ấy đồng ý với nó; dù cho nhiều khi trong thực tế người ta lại trả oán. Tôi tin nguyên do quan trọng nhất khiến họ vô ơn là họ coi việc biết ơn là không thể.

Sự điên rồ của chúng ta đã đến mức mà giờ đây việc có một ơn nghĩa to lớn lại trở thành thực sự nguy hiểm cho người ban nó. Vì kẻ nhận ơn cảm thấy xấu hổ nhục nhã vì không thể trả lại chúng, hắn thà không có ai để hắn trả ơn. Hãy giữ lấy thứ ngươi đã cho! Ta không cần ngươi trả lại nó - ta đâu có khăng khăng đòi - ta thà giúp ngươi một cách vô tư. Không thứ căm hận nào chết chóc bằng thứ hổ thẹn vì không thể trả lại một ơn nghĩa.

Tạm biệt!

Bức thư số 82: Về tình yêu cuộc sống bẩm sinh trong mỗi con người, và làm cách nào để thực sự kiểm soát được nó!

Bạn thân mến!

Tôi cảm thấy mừng vì đã thôi không phải lo lắng cho bạn. Bạn hỏi: "Đấng thiêng liêng nào đã đảm bảo cho bạn niềm tin về tôi, Seneca?" Đó chính là sức mạnh thiêng liêng không bao giờ lừa gạt ta: tâm trí tôn thờ những thứ tốt đẹp và đúng đắn. Phần tốt đẹp hơn của bạn đã an toàn. Dù số mệnh vẫn có thể khiến bạn gặp phải những khó khăn nguy hiểm bên ngoài - như những chấn thương về cơ thể, thì tôi cũng không còn phải sợ chính bạn sẽ tự làm hại mình thêm nữa. Hãy đi tiếp con đường bạn đã bắt đầu, và để sự bình thản của tâm trí bạn trở thành thói quen: bình thản, nhưng không mềm yếu. **Thà có một cuộc sống vất vả còn hơn là yếu đuối trong dễ dàng tiện nghi! Có nghĩa là, nếu bạn nghĩ về cuộc sống vất vả theo nghĩa thông thường của nó: một cuộc đời khó nhọc, luôn phải tất bật với công việc và khó khăn. Ta thường nghe người đời ca ngợi cuộc sống của một người vì họ ghen tị với anh ta: "Anh ta có một cuộc sống dễ dàng đầy đủ tiện nghi", nhưng ý họ thực ra là: "Anh ta là một kẻ mềm yếu". Vì tâm trí trở nên nhu nhược yếu ớt theo thời gian: khi được đặt trong điều kiện đầy đủ tiện nghi, lười biếng và nhàn hạ, nó trở nên uể oải giống với chính cuộc đời ấy.**

Vậy đâu là thứ bạn nghĩ tốt hơn cho một con người? Chẳng phải sẽ tốt hơn nếu ta được tôi rèn để trở nên cứng cỏi, ngay cả với những thứ có vẻ nghiệt ngã nhất của cuộc đời, như cái chết? **Bên cạnh đó, sự thiếu kiểm soát, để bản thân trở nên chây ì khiến cuộc đời của họ giống như chính thứ mà họ sợ** *(ý chỉ những người như thế sợ chết, nhưng lại sống lờ đờ như đã chết)***. Vì có một sự khác biệt rất lớn giữa việc nghỉ ngơi và nằm chờ chết.**

Bạn hỏi: "Ông đang nói gì vậy? Chẳng phải tốt hơn là nghỉ ngơi an nhàn, ngay cả theo cách đó, thay vì bị cuốn theo những lo toan công việc hay sao?" **Đúng, sự bận rộn thiếu sáng suốt là không tốt, nhưng sự nhàn rỗi ăn không ngồi rồi cũng vậy. Với tôi thì một cái xác trên chiếc ghế thơm sực nức mùi nước hoa cũng không khác một cái xác bị kéo đi bởi công việc. Điều quan trọng chỉ là ta có cân nhắc những thứ mình làm hay không, vì nếu không thì khi an nhàn ta khác nào bị chôn sống mà thôi.**

Liệu thực sự có điều gì tốt đẹp khi ta quyết định lui về và từ bỏ những thứ công việc ấy? Như thể sự lo lắng của ta không theo ta qua đại dương. Có nơi nào để ta ẩn dật, nơi mà nỗi sợ chết không thể tìm đến? Ngay cả nơi hoàn toàn yên tĩnh, giữa núi rừng thăm thẳm ấy, cũng không khiến ta thoát khỏi những nỗi sợ đau đớn và tổn thương. **Bất kể bạn có trốn ở đâu, bạn cũng sẽ bị bao vây bởi tiếng than khóc từ những bất hạnh của đời người** *(vì chúng đến từ chính bên trong tâm trí, khi nó vẫn bị đè nén bởi những nỗi sợ hãi lo toan)*.

Rất nhiều thứ xung quanh ta làm ta thất vọng hoặc đè gánh nặng lên vai ta, và thêm bao nhiêu thứ từ chính bên trong ta, ngay cả khi ta chỉ có một mình. Vậy nên ta cần phải để bản thân được bao bọc trong triết, thứ thành lũy duy nhất không thể bị lay chuyển, và dù vận mệnh có vây hãm tấn công nó bằng bất cứ công cụ gì cũng không thể xuyên qua nó. Tâm trí khi đã có thể từ bỏ những thứ vật chất bên ngoài, biết chắc sự tự do thực sự của nó phải đến từ bên trong, đã tự tạo cho nó một vị trí không thể lay chuyển.

Mọi mũi cung thanh giáo mà vận mệnh phóng đến nó đều sẽ trở thành vô hại, cứ thế hững hờ rơi dưới chân nó. Ta hay nói về cánh tay dài của vận mệnh, nhưng thực ra vận mệnh đâu có cánh tay dài: nó không thể bắt được ai, ngoại trừ những người tự khiến mình phụ thuộc vào nó.

Vậy nên hãy để ta giữ khoảng cách với vận mệnh nhiều nhất có thể. Nhưng cách duy nhất để ta có thể thực hiện điều đó là qua việc hiểu bản chất của chính mình và của tự nhiên. **Hãy để ta hiểu được ta đang hướng đến đâu và từ đâu đến; thứ gì là thực sự tốt đẹp hay gây hại cho ta; thứ gì đáng để ta cố gắng đạt được và thứ gì ta cần tránh; ta có thể dựa vào lý do gì để phân biệt giữa chúng, làm dịu đi những ham muốn điên cuồng của bản thân, cũng như sự chấn động đến từ những nỗi sợ.** Nhiều người nghĩ rằng họ có thể kiểm soát được những thứ ấy *(ham muốn cũng như sợ hãi)* mà không cần đến triết; nhưng khi mà sự bình thản của họ được thử thách bằng một vài bất hạnh, thì họ đã phải cúi đầu mà thừa nhận rằng thực sự rất khó để có thể vững vàng kiên tâm. Những lời nói can đảm đứt gãy ngay trên môi họ khi kẻ tra tấn ra lệnh: "Giơ tay ra" *(trước đồ nghề tra tấn, như nan kẹp, hay đòn roi, hay dao để chặt ngón)*, hay khi cái chết đến gần. Sau đó ta có thể nói với họ: "**Thấy không, rõ là dễ dàng để xem nhẹ những đau đớn trước khi thực sự phải trải nghiệm chúng. Đây là cái đau đớn mà ông nói là có thể chịu đựng được; đây là cái chết, thứ ông coi khinh trong bài phát biểu dài dằng dặc của mình. Vậy, tại sao ông lại thể hiện khác hẳn, khi thấy ngọn roi đang quất xuống, và lưỡi kiếm đang sáng lên** *(kiểu phản quang vì đã được rút ra khỏi vỏ)*.

Giờ là thời khắc, Aeneas, cho sự dũng cảm của ngươi
Giờ là thời khắc cho trái tim can đảm" (trích thơ Virgil)

Thứ có thể cho bạn một trái tim can đảm như vậy phải là sự rèn luyện thường xuyên, tập dượt - không phải bài nói của bạn, mà là tâm trí bạn và sự chuẩn bị bản thân cho cái chết. Bất cứ ai cố dùng đến những thủ thuật của logic để thuyết phục bạn rằng cái chết không phải điều tồi tệ, thì thực ra đâu có khích lệ bạn hay đánh thức được sự dũng cảm trong bạn.

Bạn của tôi, ta không thể làm gì khác ngoài cười lên trước sự ngoan cố của người Hy Lạp. Tôi thực sự ngạc nhiên rằng tôi vẫn chưa thể khiến họ tỉnh ngộ. Zeno của Stoicism, đưa ra một tam đoạn luận:

Không gì xấu xa có thể vẻ vang
Mà cái chết có thể vẻ vang
Vậy nên cái chết không phải là thứ xấu xa

Ồ, đó thật quả là những lời khích lệ có trọng lượng! Với chúng ông khiến tôi thoát khỏi nỗi sợ của mình đấy Zeno ạ, và sau đó, tôi sẽ không ngần ngại mà đưa đầu mình ra dưới lưỡi đao?

Tại sao không đi thẳng vào những lời nghiêm trang? Không lẽ ông muốn chọc cười tôi, khi tôi đang đối mặt với cái chết?

Thực ra, thật khó để nói ai ngang ngạnh hơn, người tin rằng cái tam đoạn luận ấy có thể loại bỏ được nỗi sợ chết, hay người còn cố tìm cách phủ định nó. Vì có kẻ đã thực sự đưa ra một tam đoạn luận phản hồi, dẫn lại đến một trong những lời dạy của Stoicism là cái chết không khác biệt (indifferent):

Không gì không khác biệt mà vẻ vang
Nhưng cái chết thì vẻ vang
Vậy nên nó không thể là không khác biệt

Bạn có thể thấy ngay mánh khóe ẩn sau tam đoạn luận ấy: **vì cái chết chính nó đâu có gì là vẻ vang, mà phải là chết một cách dũng cảm**. Và khi bạn nói: "Không một thứ gì không khác biệt mà vẻ vang", tôi chấp nhận nó, nhưng với điều kiện bạn phải nhớ là không thứ gì vẻ vang mà không có liên quan đến những thứ không khác biệt ấy. Ví dụ, tôi nói những thứ sau đây là không khác biệt (nghĩa là chúng về bản chất thực sự thì không tốt cũng không xấu): ốm bệnh, đau đớn, nghèo khổ, tù đày, cái chết. Không một thứ gì trong những thứ ấy là vẻ vang trong chính nó, nhưng cũng không thứ gì là vẻ vang mà không có ít nhất một trong số chúng. **Vì thứ chúng ta ca ngợi không phải là nghèo khổ mà là người dám**

ngẩng cao đầu và không bị nghèo khổ làm cho trở nên yếu ớt quỵ lụy; không phải là tù đày mà là người có thể chấp nhận việc bị tù đày với một khuôn mặt bình thản hơn cả người có quyền quyết định việc tù đày ấy; cũng không phải sự đau đớn mà là người không bị một chút áp bức nào *(về tinh thần)* **từ sự đau đớn ấy. Tương tự như thế, không ai ca ngợi cái chết; thay vào đó, ta ca ngợi cái tinh thần mà cái chết có thể lấy đi nhưng không thể đánh bại.**

Tất cả những thứ ấy không phải cao quý và vinh quang trong chính bản thân chúng, nhưng bất cứ thứ nào trong số chúng mà phẩm cách đối mặt và quyết định thực hiện đều sẽ trở nên cao quý và vinh quang. Về bản chất, chúng chỉ như vật trung gian. Thứ khiến chúng trở nên khác biệt là trong mỗi trường hợp, là thói xấu hay phẩm cách của người đối mặt với chúng. **Cùng là cái chết, nhưng sự vinh quang trong trường hợp của Cato trở thành sự tầm thường và đớn hèn đối với Decimus Brutus. Hắn là người đã cầu xin đao phủ để được dùng nhà cầu trước khi chết. Sau đó khi họ gọi hắn ra và yêu cầu hắn giơ cổ ra trước lưỡi đao, hắn nói: "Tôi sẽ làm vậy nếu các người để tôi được sống". Thật sự điên rồ khi chạy trốn khỏi thứ hắn không thể thoát khỏi! "Tôi sẽ làm vậy nếu các người để tôi được sống" - hắn có thể thêm vào: "ngay cả khi dưới trướng Antony!". Và ta có một kẻ xứng đáng được tha** *(ý chỉ quá hèn nhát, không cả đáng để phải phạt cho cái chết)***.**

Nhưng như tôi đã nói, việc cái chết chính nó không tốt cũng không xấu là điều cần được thừa nhận. Cato đã khiến cái chết trở nên một sự kiện cao quý và thiêng liêng; trong khi Brutus khiến nó trở nên thực sự đớn hèn. **Mọi thứ đều được khoác lên một vẻ huy hoàng khi phẩm cách chạm đến chúng**. Ta nói rằng một căn phòng là sáng sủa, dù cho khi đêm xuống nó sẽ rất tối tăm: ánh sáng được ban ngày đưa vào, và bóng tối lấy đi. Tương tự với những thứ mà Stoicism gọi là "không khác biệt - indifferent" hay "trung gian - intermediate": **tiền của; sức**

mạnh, sự cường tráng của cơ thể; vẻ đẹp, sự quyến rũ; gia thế, quyền lực; và ở thái cực khác, **cái chết, tù đày, bệnh tật, đau đớn thể xác, và bất cứ thứ gì khác khiến ta sợ hãi, dù ít hay nhiều**. Chỉ có phẩm cách hay thói xấu mới khiến chúng trở nên tốt đẹp hay xấu xa. Một thanh sắt chính nó thì không nóng cũng chẳng lạnh: cho nó vào lò nung, nó nóng bừng và sáng lên ánh rực hồng; cho nó vào nước, nó lại dịu xuống. Cái chết thì chỉ vinh quang vì qua nó thứ thực sự vinh quang, phẩm cách, hay tâm trí vững vàng, thể hiện chúng ra mà thôi.

Nhưng ngay cả giữa những thứ ấy, bạn của tôi, những thứ ta gọi là trung gian, có một sự phân biệt quan trọng cần phải nhớ. Vì cái chết thì không phải là không khác biệt theo kiểu như sự không khác biệt khi bạn có số tóc lẻ hay chẵn. Cái chết là một trong những thứ không khác biệt nhưng có vẻ lại giống một thứ xấu xa mang đến bất hạnh.

Trong chúng ta có một tình yêu bẩm sinh cho bản thân mình; một khao khát bẩm sinh là được sống, được trường tồn; và một sự sợ hãi bẩm sinh đối với sự tan rã phân hủy, bởi vì nó có vẻ như sẽ cướp đi của ta rất nhiều thứ tốt đẹp và làm mất đi toàn bộ những thứ xung quanh ta mà ta đã quá quen thuộc với chúng. Cái chết lạ lẫm với chúng ta cũng bởi ta biết về thế giới này, nhưng ta không biết về thế giới sẽ chờ ta sau khi chết, và con người thì sợ hãi những thứ mình không biết. Bên cạnh đó, ta có một nỗi sợ tự nhiên với bóng tối, và người ta thì thường tin rằng cái chết sẽ dẫn ta đến bóng tối.

Vậy nên ngay cả khi cái chết là không khác biệt, nó không phải là thứ mà một người có thể dễ dàng nói lờ đi là lờ đi được. Tâm trí ta cần được củng cố cho vững vàng hơn bằng những rèn luyện thường xuyên để có thể chịu đựng được những dấu hiệu cho thấy cái chết đang đến gần hay đe dọa ta.

Cái chết cần phải được nhìn nhận đúng với bản chất của nó nhiều hơn nữa *(thay vì những thổi phồng và lo sợ không căn cứ)*. Vì ta đã quá tin vào rất nhiều những giai thoại dã man về nó, và người ta thì ngày càng tranh đua với nhau và tự sáng tác cũng như thêm thắt thêm những câu chuyện rùng rợn hơn nữa. Có cả những miêu tả về nhà ngục bên dưới mặt đất và một vùng đất luôn chìm trong bóng tối, nơi mà:

Kẻ gác cửa khổng lồ của địa ngục
nằm trên chiếc giường làm bằng xương người, gầm gừ,
gặm những chiếc xương còn dính máu ấy,
và khiến những bóng ma sợ hãi tột cùng (trích thơ Virgil)

Ngay cả sau khi bạn thuyết phục người khác rằng những thứ ấy chỉ là bịa đặt và rằng không có gì khiến một người đã chết còn có thể sợ hãi, có một nỗi sợ khác lại xuất hiện: nỗi sợ xuống địa ngục ấy nhanh chóng được thay thế bằng nỗi sợ không biết sẽ phải đến đâu.

Nhưng, hãy lật ngược lại vấn đề: Chính bởi những nỗi lo lắng muôn đời như thế, thì tại sao việc đối mặt với cái chết một cách dũng cảm lại không vẻ vang cơ chứ? Tại sao đó không phải là một trong những chiến tích vĩ đại nhất của tâm trí con người?

Một người sẽ không thể chạm tới và có được những phẩm cách nếu anh ta còn cho rằng cái chết là bất hạnh xấu xa; nhưng anh ta có thể ngay khi anh ta nghĩ nó không khác biệt. **Tự nhiên khiến con người không thể đối mặt một cách dũng cảm với những thứ mà ta cho là xấu xa; ta sẽ chỉ có thể yếu ớt và cố tránh khỏi mà thôi.** Nhưng thứ mà ta bị bắt buộc phải đối mặt, hay đối mặt một cách hèn nhát, thì không thể là một thứ vinh quang. Và những hành động cao quý đức hạnh thì không bao giờ được thực hiện dưới sự cưỡng ép. Hơn thế nữa, không một hành động nào là cao quý nếu tâm trí không toàn tâm toàn ý với nó, với không một chút miễn cưỡng hay lưỡng lự nào. Khi một người theo đuổi một thứ xấu xa,

hoặc do anh ta sợ những thứ tồi tệ hơn hay vì anh ta có những mục đích khác để hướng tới khiến anh ta làm những việc xấu ấy, những sự phán xét trong đầu anh ta tự mâu thuẫn với nhau. Một phía ủng hộ anh ta thực hiện mục đích của mình; trong khi một phía là những phán xét đạo đức kéo anh ta lại và buộc anh ta dừng bất cứ hành động nào bị nghi là có hại. Vậy nên tâm trí anh ta sẽ bị giày xé theo những hướng khác nhau; và vì vậy nên sự vinh quang sẽ không thể có. Vì phẩm cách hoàn thành những kế hoạch của nó chỉ khi tâm trí một lòng với nó; và nó không có bất cứ chút sợ hãi nào trong hành động của nó.

Không để bản thân hướng đến những thứ xấu xa, nhưng, dũng cảm hơn nữa,
hãy lao vào bất cứ nguy hiểm nào mà vận mệnh mang đến cho bạn (trích thơ Virgil)

Bạn sẽ không thể quyết tâm đối mặt với chúng, nếu bạn tin rằng chúng có hại cho bạn. Sức mạnh của bạn cần phải đến từ bên trong; nếu không thì nỗi lo lắng sẽ khiến bạn chần chừ trong hành động. Bạn sẽ cần một sự thúc đẩy để có thể tiến tới.

Chắc chắn có nhiều người trong trường phái chúng tôi tin rằng tam đoạn luận đầu tiên của Zeno là chính xác, nhưng cái thứ hai mà tôi nhắc đến, được đưa ra để phản bác lại tam đoạn luận của Zeno, thì lươn lẹo và sai lầm. Nhưng với tôi, tôi sẽ không giảm tầm quan trọng của vấn đề chỉ trong phạm vi logic học và những câu đố hóc búa của mấy nhà logic học. **Tôi cho rằng tất cả những thứ ấy cần phải bị loại bỏ**, vì chúng khiến người nghe cảm thấy như đang bị dẫn dắt: rằng anh ta cần phải chấp nhận một tiền đề, và rồi khiến anh ta nói một thứ trong câu trả lời trong khi suy nghĩ thực sự của anh ta lại hoàn toàn khác.

Khi chân lý là thứ ta hướng tới, thì lời nói cần giản dị và vào thẳng vấn đề - một bài nói chống lại những nỗi sợ hãi thì cần phải khiến người ta cảm nhận được sự dũng cảm.

Với những câu hỏi như vậy, thứ mà mấy kẻ thích hùng biện thường sử dụng thủ thuật để lươn lẹo, tôi cho rằng ta nên tìm đến bản chất của chúng và từ

đó mới đưa ra luận điểm của mình, chứ không nên đề luận điểm của mình lên trên những gì họ đã nói. Khi một vị tướng chuẩn bị dẫn quân vào trận đánh sinh tử, vì chính họ và vì vợ con họ, ông ta phải khích lệ họ như thế nào? Hãy nghĩ đến Fabii, khi một gia đình đã gánh vác trọng trách trong cuộc chiến của cả dân tộc. Hay những người Spartans đóng trong hẻm núi ở Thermopylae *(kiểu không lối thoát)*. Họ hiểu rằng đâu có hy vọng chiến thắng hay trở về nhà: nơi đó sẽ là nấm mồ của họ.

Bạn sẽ khích lệ họ thế nào để họ có thể sẵn sàng hy sinh vì tổ quốc - hy sinh bản thân họ trước cả khi số phận họ đã định đoạt. Liệu bạn sẽ nói với họ: "Không gì xấu xa mà vinh quang; trong khi cái chết lại vinh quang; vậy nên cái chết không thể là một thứ xấu xa"? Ồ, chắc sẽ cực kỳ hiệu quả! Sau khi nghe điều ấy, chắc chẳng ai còn chần chừ chưa đưa thân mình ra trước mũi giáo quân thù - và chết trong tư thế đứng hiên ngang giữa đất trời! Ngược lại, thứ mà Leonidas đã nói với quân sĩ của ông ta: "**Hãy cùng làm vững dạ với bữa sáng hỡi ba quân. Bữa tối sẽ được phục vụ ở Hades** *(tức dưới cửu tuyền)*". Với những lời ấy, họ không có vấn đề gì trong việc kết thúc bữa ăn; thức ăn không bị ứ lại ở cổ họng hay rơi xuống từ tay họ. Họ sẵn sàng cho bữa sáng, và bữa tối. Và còn vị tướng La Mã, người mà, khi quân lính của ông ta được giao nhiệm vụ chiếm lĩnh những vị trí then chốt được phòng thủ nghiêm ngặt bởi kẻ thù, đã nói với họ: "**Anh em binh sĩ, điều chúng ta cần làm chỉ là tiến lên phía trước; chứ không cần phải quay về**". Bạn thấy không, những lời ấy thể hiện rất rõ sự thẳng thắn và dứt khoát của phẩm cách.

Nhưng với những mánh khóe ngụy biện kia, làm sao chúng có thể khiến bất cứ ai dũng cảm hơn? Chúng thậm chí làm nhụt tinh thần quân sĩ; thứ không bao giờ nên bị uốn cong hay bị bắt buộc phải suy nghĩ về những vấn đề tiểu tiết và rắc rối, nhất là khi những nhiệm vụ quan trọng đang đặt ra trước mặt nó. Nhiệm vụ

của chúng ta thực ra còn to lớn hơn thế, không phải là loại bỏ nỗi sợ chết trong 300 binh sĩ mà là loại bỏ nó khỏi toàn bộ con người. **Làm sao bạn có thể thuyết phục họ rằng cái chết không phải thứ xấu xa? Làm sao bạn có thể vượt qua niềm tin vào cuộc sống, thứ đã thấm vào máu, vào cơ thể từ khi một người được sinh ra trong đời? Thứ gì bạn có thể đưa ra để giúp họ vượt qua những yếu kém của con người? Lời nói nào của bạn sẽ khiến họ lao vào lửa hay tiến lên giữa hiểm nguy? Bằng sự thuyết phục nào bạn có thể giúp họ vượt qua nỗi sợ chung của nhân loại, bằng sức mạnh nào của tâm trí bạn có thể đảo lộn niềm tin kiên cố của con người - thứ đi ngược lại với những gì bạn nói? Bạn sẽ đưa ra những trò đố chữ khó hiểu hay những câu hỏi bẫy với những từ ngữ mập mờ?**

Nên nhớ, ta cần phải được vũ trang cẩn thận nếu muốn đối mặt với một kẻ thù nguy hiểm.

Con rắn Phi châu tàn ác khiến quân đoàn La Mã khiếp sợ hơn cả chiến tranh. Trong hoảng loạn họ cố bắn hạ nó bằng ná bắn đá và vô vàn những mũi tên ngọn giáo: ngay cả kẻ sát thủ của Python cũng không thể khiến nó bị thương. Chính sự to lớn của nó, cùng với sức mạnh tương đồng với sự to lớn ấy, khiến bất cứ thứ vũ khí nào của con người bắn đến nó, đều rơi rụng. Cuối cùng phải nhờ đến một hòn đá to như cối xay họ mới có thể tiêu diệt được nó.

Vậy, không lẽ bạn cũng sẽ bắn những mũi tên nhỏ bé ấy, vào một kẻ thù khổng lồ như cái chết? Không lẽ bạn định giáp mặt một con sư tử với một cái que?

Luận điểm của bạn có thể sắc sảo, nhưng không gì sắc bằng lưỡi bông lúa mì. **Nhiều khi một thứ trở nên vô dụng bởi chính yếu tố đặc biệt nhất của nó**.

Tạm biệt!

Bức thư số 83: Về: Tại sao không nên say sưa rượu chè!

Bạn thân mến!

Bạn muốn tôi kể chi tiết mỗi ngày của tôi từ thời điểm khởi đầu đến khi kết thúc cho bạn. Bạn hẳn phải đánh giá tôi cao lắm khi cho rằng không có gì trong thời gian biểu mà tôi phải giấu bạn. **Nhưng thực ra cuộc đời chúng ta nên như thế, sống như thể mỗi hành động của ta đều được thực hiện trước sự có mặt của bạn mình. Ngay cả suy nghĩ của ta cũng nên được sắp xếp như thể người khác có thể nhìn rõ tâm ta. Vì có người sẽ thực sự có thể làm điều đó. Thêm vào đó, có tác dụng gì trong việc giấu diếm người khác cơ chứ?** Không gì có thể bị giấu trước Chúa. Chúa ở trong tâm trí ta; Ngài ở giữa những suy nghĩ trong đầu ta, và luôn luôn hiện hữu ở đó.

Vậy nên tôi sẽ làm theo ý bạn, và sẵn sàng liệt kê cho bạn tất cả những việc tôi làm, theo đúng trình tự chúng diễn ra trong ngày. Tôi sẽ quan sát bản thân mình một cách công minh, và thực hiện việc thống kê điều tra ấy. Đó thực ra là một việc làm rất có ích. **Thứ khiến người ta trở nên tồi tệ là thực ra ít ai cẩn thận nhìn lại đời mình. Ta cân nhắc thứ ta chuẩn bị làm (dù cũng không thường khi); nhưng ta hiếm khi suy xét và đánh giá những thứ ta đã làm. Trong khi kế hoạch cho tương lai phụ thuộc vào thói quen của ta, những gì đã được hình thành trong quá khứ.**

Hôm nay là một ngày khá liền mạch với những khoảng thời gian cho các nhiệm vụ nối tiếp nhau. Không ai lấy đi thời gian của tôi; và trọn ngày được chia ra giữa nghỉ ngơi và đọc sách. Chỉ một chút thời gian được dành cho việc rèn luyện thể chất, và với nhiệm vụ ấy tôi cảm thấy biết ơn tuổi già: nó khiến tôi mất rất ít thời gian. Chỉ cần làm nóng cơ thể đã đủ để tôi cảm thấy mệt, nhưng chẳng phải đó chính là mục đích của việc rèn luyện, ngay cả cho người khỏe mạnh cơ bắp nhất hay sao? Bạn có biết ai là người phụ trách việc rèn luyện? Một người phụ trách duy nhất là quá đủ cho tôi - Pharius, một cậu bé *(nô lệ)*, như bạn đã biết, và là

một cậu bé kháu khỉnh. Nhưng cậu ta sẽ bị thay thế sớm thôi: tôi đang tìm một cậu nhỏ tuổi hơn nữa. Để chắc chắn, cậu ta nói rằng chúng tôi đang ở cùng một thời điểm trong cuộc đời - cả hai đều đang rụng răng! Nhưng tôi đã khó có thể bắt kịp tốc độ của cậu ta, và chỉ vài hôm nữa thôi chắc tôi sẽ chẳng thể làm được việc đó. Bạn thấy việc rèn luyện mỗi ngày đã mang lại điều gì cho chúng tôi: khoảng cách giữa hai người bọn tôi trở nên xa hơn khi hai cơ thể đang đi những hướng khác nhau. Cậu ta đang phát triển, trong khi tôi đang lão hóa, và bạn biết quá trình lão hóa thì nhanh hơn đến thế nào rồi đúng không. Tôi đã nói sai rồi: Đó không phải là đi xuống, mà như là rơi tự do.

Nhưng bạn có muốn biết kết quả của đường chạy hôm nay? Một thứ hiếm khi xảy ra: một sự suýt soát. Sau cuộc vận động ấy (vì ta khó có thể gọi nó là một bài tập đàng hoàng), tôi tắm nước lạnh, dù cho giờ tôi dùng chữ "lạnh" khi thực ra nước chỉ chớm ấm mà thôi. Vậy mà tôi đã từng thực sự là một người yêu nước lạnh tự nhiên cơ đấy! Ngày đầu tiên của năm, tôi từng thể hiện sự tôn kính với kênh đào. Cũng giống như những nghi thức đọc, viết, nói những câu khẩu hiệu mỗi năm vào ngày ấy, đằm mình xuống dòng Maiden là một nghi thức chào đón năm mới khác của tôi. Rồi sau này tôi phải dần thay đổi địa điểm, đầu tiên là Tiber, và giờ là bể nước ở đây, thứ tôi sẽ dùng khi có đủ can đảm, và trong điều kiện tốt nhất của mình - vì nước của nó chỉ được sưởi ấm bởi mặt trời. Tôi đã chẳng còn có thể chịu cái lạnh tự nhiên của nước như trước nữa.

Sau đó là bữa sáng, với bánh mỳ khô, bữa ăn mà không cần phục vụ trên bàn, mà khi ăn xong tôi còn chẳng cần phải rửa tay. **Rồi tôi chợp mắt. Bạn biết thói quen của tôi rồi đấy: tôi có những giấc ngủ siêu tốc, như thoáng nghỉ của đoàn la vậy. Nó là đủ cho tôi nếu tôi có thể như chạm vào giấc ngủ trong thoáng chốc. Đôi khi tôi biết là tôi đã ngủ, đôi khi tôi chỉ đoán vậy thôi.**

Chú ý, bạn có nghe thấy tiếng hô của đám đông ở trường đua. Có những tiếng la hét bất chợt từ nhiều cổ họng phát ra cùng một lúc tấn công tai tôi, nhưng suy nghĩ của tôi cứ tiếp diễn, mà không chút ảnh hưởng. Tiếng ầm không khiến tôi mất tập trung: nhiều giọng hòa làm một với tôi cũng giống như những đợt sóng đánh vào bờ hay tiếng gió giữa cây cối hay bất cứ tiếng động vô nghĩa nào tương tự.

Vậy, thứ gì tôi cần hướng tâm trí mình tới? Tôi sẽ nói cho bạn biết. **Ngày hôm qua tôi ngẫm về điều gì những người cực kỳ thông minh và hiểu biết muốn nhắm đến, khi họ đưa ra những chứng minh nhỏ nhặt và rắc rối cho những chủ đề quan trọng.** Ngay cả nếu những thứ họ nói là đúng, chúng cũng đem đến cho người nghe cảm giác sai sai.

Zeno, một trong những con người vĩ đại nhất trong lịch sử, và là người sáng lập Stoicism, muốn khuyên ngăn mọi người đừng say sưa rượu chè. Hãy nghe tam đoạn luận của ông ta về việc một người tốt đức hạnh sẽ không để mình say:

Không ai giao phó một bí mật vào tay kẻ say
Nhưng một người có thể giao phó bất cứ bí mật nào vào tay người đức hạnh
Vậy nên người đức hạnh thì không say sưa

Để chế nhạo nó, một người có thể sử dụng chính lối biện luận ấy và đưa ra một kết quả ... ngược đời đến ngô nghê. Đây là một ví dụ:

Không ai giao phó một bí mật cho một người đang ngủ
Nhưng một người có thể giao phó bất cứ bí mật nào vào tay người đức hạnh
Vậy nên người đức hạnh thì không ngủ

Posidonius thì dùng chính hướng suy nghĩ trong tam đoạn luận của Zeno để phát triển luận điểm của ông ta, dù ngay cả như vậy thì tôi cho rằng luận điểm ấy cũng không vững. Ông ta giải thích chữ ***say*** có 2 ngữ nghĩa: một là khi người ta uống quá nhiều và không thể kiểm soát nổi bản thân mình *(ý chỉ xét theo tình huống cụ*

thể); hai là khi say sưa đã trở thành thói quen, và đối tượng thành một kẻ nghiện rượu bia. Trường hợp sau, ông ta nói, là thứ Zeno có trong đầu, người mà thường xuyên say sưa, không phải người đang say ngay lúc này. Bởi không ai có thể giao phó một bí mật cho người mà thường xuyên say sưa, vì anh ta sẽ bô bô nó ra ngay khi anh ta trở nên say sưa. Nhưng luận điểm ấy sai: vì câu đầu tiên trong tam đoạn luận của Zeno nói về người đang say, chứ không phải người sẽ say trong tương lai. Vì bạn chắc sẽ đồng ý rằng có một sự khác biệt lớn giữa người đang say và kẻ thường xuyên say sưa. Một người đang say hoàn toàn có thể là say lần đầu tiên trong đời, và chưa bị ảnh hưởng bởi thói nghiện rượu. Ngược lại, ngay cả kẻ thường xuyên say sưa thì cũng sẽ có lúc tỉnh. Bởi vậy, tôi hiểu chữ ***say*** ở đây theo nghĩa thông thường, đặc biệt là vì nó được nói ra bởi người luôn cẩn trọng và cân nhắc câu từ. Bên cạnh đó, nếu Zeno hiểu nghĩa của từ ***say*** một kiểu nhưng lại hướng người nghe hiểu theo kiểu khác, thì đúng là ông ta đã tự làm khó mình và khiến luận điểm trở nên không rõ ràng, và một người thì không được phép làm thế nếu chân lý hay sự thật là thứ người đó đang nhắm tới.

Nhưng cứ cho là Zeno thực sự muốn ám chỉ điều mà Posidonius đã nói ấy. Thì vẫn có thứ không đúng ở đây, đó là: một người không giao phó một bí mật cho người nào hay có thói quen say sưa. Nghĩ về bao nhiêu ví dụ về người lính, những kẻ thường xuyên say sưa, nhưng vẫn được giao phó những thông tin không thể bị tiết lộ bởi vị tướng, thủ lĩnh hay chỉ huy của họ. Kế hoạch ám sát Caesar (ý tôi là Caesar người lên cầm quyền thay thế Pompey, chứ không phải Caesar đại đế) được tiết lộ cho cả Tillius Cimber cũng như Cassius. Cassius thì đúng là người uống nước lọc cả đời, nhưng Tillius Cimber tự làm mình mụ người với rượu và là một kẻ chuyên gây chuyện. Chính ông ta đã từng nói đùa: "Làm sao tôi có thể chịu đựng được kẻ khác, khi tôi còn chẳng thể chịu đựng được rượu?"

Mỗi người trong chúng ta có thể nêu tên ai đó, người mà không thể được tin tưởng khi nói đến rượu, nhưng lại cực kỳ đáng tin trong việc giữ bí mật. Tôi sẽ nhắc lại một ví dụ xuất hiện trong tâm trí tôi, để nó khỏi bị lãng quên. Cuộc đời cần nhiều những mẩu giai thoại để ta không phải tự mình lục lại trí nhớ hay lặp lại những ví dụ đã quá quen thuộc. Lucius Piso, người chỉ huy cận vệ trong thành Rome, bị say một lần và sau đó cứ tái diễn. Ông ta hầu như thâu đêm trong những bữa tiệc, rồi ngủ đến chiều; chiều tối là ban ngày với ổng, theo những gì ổng có thể nhận thức được. Tuy vậy, ông ta lại cực kỳ nghiêm túc và cẩn thận trong công việc, thứ mà sự an nguy của cả thành Rome phụ thuộc vào. Thánh Augustus hết mực tin tưởng con người này, và đã cho ông ta biết một chỉ dẫn bí mật khi thăng cấp ông ta lên làm chỉ huy ở trận Thrace, và ông ta đã giành thắng lợi về cho quân đội mình; rồi Tiberius, khi rời Campania, cũng tin tưởng Piso, dù điều đó khiến dấy lên khá nhiều những chỉ trích và bàn tán trong thành Rome, gồm cả những nghi ngờ và ghen ghét của người dân. Tôi tin rằng chính bởi sự say sưa của Piso đã có kết quả hơn cả mong đợi đến nỗi Tiberius sau này đã thăng cấp quận trưởng cho Cossus - một con người nghiêm nghị, kỷ luật nhưng lại thường tắm trong rượu, đến nỗi mà một lần khi ông ta đi thẳng từ bữa tiệc đến nghị viện, ông ta phải cần người khiêng vì đã ngủ gật, và làm cách nào cũng không thể khiến ông ta tỉnh dậy. Tuy nhiên, Tiberius lại thường tự tay viết cho Cossus những vấn đề mà ông ta thậm chí không thể nói cả với người cố vấn thân tín nhất. Và Cossus không bao giờ làm ông ta thất vọng, trước công chúng hay ngay cả khi riêng tư.

Vậy nên hãy bỏ qua những suy nghĩ đơn giản vẫn lưu truyền trong dân gian, như: "Một tâm trí bị chi phối bởi rượu bia thì không thể tự kiểm soát. Giống như bình đất sét có thể bị nổ tung bởi cái nóng của sự lên men, khi đó mọi thứ bên trong phun ra ngoài, khi một người bị lấp đầy bởi rượu bia, thứ gì bên trong cũng sẽ phun ra ngoài. Những người quá say sưa rượu chè không thể dìm thức ăn xuống,

vì rượu sẽ khuấy động nó lên, thì những bí mật cũng vậy: khi say họ sẽ tuôn chúng ra, cả của chính họ, và của những người khác".

Nhưng ta có rất nhiều ví dụ trong thực tế không đúng như thế. Hay khi cần thiết, người ta vẫn sẵn sàng hỏi ý kiến của những người mà họ biết là thường xuyên nhậu nhẹt. Điều đó đã chống lại ý kiến mà Zeno đưa ra - rằng không ai trao đổi một bí mật với một kẻ thường xuyên say sưa rượu chè.

Vậy nên, chẳng phải sẽ tốt hơn rất nhiều nếu có thể lên án thẳng thói say sưa, và chỉ ra những tác hại của nó hay sao? Bất cứ người bình thường nào cũng hiểu là nên tránh nó, chứ đừng nói đến những người thông thái biết suy xét. Họ *(những người thông thái biết suy xét)* biết cách hài lòng khi cơn khát của họ được thỏa mãn; và mặc dù đôi khi họ để cho tinh thần vui vẻ lôi kéo họ thêm 1 2 tuần rượu, họ biết điểm dừng khi bắt đầu có cảm giác ngà ngà. Ta sẽ nói về việc liệu với người thông thái tâm trí họ có thực sự bị ảnh hưởng xấu bởi rượu hay không vào dịp khác, và cả vấn đề khi say liệu họ có cư xử như những người bình thường bị say.

Còn ở đây, nếu thứ bạn muốn là chứng minh rằng người đức hạnh không nên để mình bị say, tại sao phải sử dụng logic học của biện luận? Tại sao không chỉ ra rằng thật tầm thường, thậm chí là đáng khinh khi uống nhiều hơn lượng một người có thể chứa và kiểm soát, hay không biết về sức chứa của chính bụng mình; hay chỉ ra những hành động lời nói kẻ say thường thể hiện, những thứ khiến hắn phải hổ thẹn khi tỉnh táo trở lại. Tại sao không nói thẳng rằng say sưa không là gì khác ngoài một trạng thái điên khùng một cách tự nguyện. Thử tưởng tượng tình trạng say khướt kéo dài nhiều ngày; liệu bạn có phải lưỡng lự khi gọi nó là điên

rồ? Vậy nên mỗi lần say sưa chỉ là một lần điên khùng trong khoảng thời gian ngắn hơn mà thôi.

Hãy nghĩ lại trường hợp của Alexander thành Macedon, người đã đâm chết Clitus, người bạn thân thiết và trung thành nhất của mình trên bàn tiệc. Khi hắn nhận thức được điều hắn đã làm, hắn muốn chết, và đó là hình phạt xứng đáng với hắn. Say sưa làm nhen lên mọi thói xấu, và khiến chúng lộ ra, vì nó gạt bỏ cảm giác ngượng ngùng, thứ ngăn chặn những hành động không đứng đắn của ta. **Vì lý do khiến người ta không làm những hành động xấu là vì sự hổ thẹn nhiều hơn là vì một tư cách tốt**. Khi một lượng rượu lớn khiến tâm trí mất kiểm soát, bất cứ thói xấu nào bị che giấu hay kiềm chế sẽ có cơ hội trỗi dậy. **Say sưa không tự nó tạo ra các thói xấu - nó chỉ làm nhen nhóm lại những thói xấu đã bị kiềm chế mà thôi**. Vì nó mà kẻ dâm dục không còn chờ đến khi vào buồng the mà cho phép thú tính của hắn trỗi dậy và thực hiện với không chút lưỡng lự; vì nó mà kẻ không biết xấu hổ phô bày sự đen tối suy đồi của mình và thậm chí còn lấy đó làm vinh dự; vì nó mà một kẻ thích gây sự hoa môi múa mép và đả kích không chừa ai. Trong một kẻ thô lỗ, sự kiêu ngạo càng trở nên khó kiểm soát, cũng như sự kích động phản ánh nét man rợ trong một kẻ đầu óc đầy hằn thù. Khi say, mọi thói xấu đều được tung hoành, và mặc sức trỗi dậy.

Bên cạnh đó, ta quên đi bản chất con người mình, ta ăn nói ngúc ngắc và không rõ ràng, ánh mắt không ngay thẳng kiên định, bước đi loạng choạng, đầu óc quay cuồng, trần nhà xoay chuyển như thể trong trận cuồng phong, và bụng ta phải chịu đựng cơn đau đớn khi mà rượu sủi lên và làm chướng dạ dày. Tuy nhiên, chúng là những thứ ta có thể chịu đựng được, miễn là ta có sức khỏe; nhưng còn những hậu quả sau đó, khi mà giấc ngủ lấy mất sức mạnh tự nhiên đó, và khiến cơn say làm ta không thể tiêu hóa? *(bạn nào từng say sâu chắc mới hiểu cảm giác hôm sau ăn uống khó khăn thế nào)*

Hãy nghĩ đến những bi kịch do say sưa mang lại trong lịch sử. Có những đội quân thiện chiến đã bị phản bội chỉ vì say rượu; có những bức tường thành đã bị phá hủy sau bao nỗ lực phòng thủ trong nhiều năm trời; có những người tự chủ cực tốt, những người luôn từ chối nhượng bộ, nhưng rồi cũng bị rượu làm cho nhu nhược và dẫn đến chấp nhận làm nô lệ cho giặc ngoại quốc. Biết bao người không thể bị đánh bại trên chiến trường lại có thể bị đánh bại bởi rượu chè. Tôi đã kể về Alexander trước đó. Ông ta - chiến binh dũng mãnh, toàn vẹn qua bao chiến trường, bao trận đánh, bao mùa đông khắc nghiệt, người đã đánh bại mọi thách thức của cả con người lẫn thiên nhiên, người đã vượt qua bao con sông, bao dòng chảy hung dữ, bao đại dương xa xăm, cuối cùng lại để mình bị gục ngã bởi rượu chè vô độ từ "chiếc cốc của Hercules", với ông ta, đó có thể được gọi là "chiếc cốc của thần chết".

Và thực ra, có gì để tự hào trong việc uống rượu? Khi bạn thắng trên bàn tiệc, khi mà kẻ khác hoặc đang nôn mửa hoặc nằm ngất trên bàn, tất cả cúi đầu từ chối lời mời cạn chén của bạn, khi bạn là người duy nhất "sống sót" trong bữa tiệc, đánh bại tất cả mọi người bởi sức chịu đựng của mình, bằng việc chứa được nhiều rượu, ngay cả khi đó nên nhớ: bạn cũng sẽ bị đánh bại bởi một thùng rượu mà thôi.

Điều gì đã tiêu diệt Mark Antony, con người danh giá và tài năng thiên bẩm? Chẳng lẽ đó không phải là rượu chè, thứ đã khiến ông ta nhiễm phải những sở thích lạ lẫm và thói xấu xa đê hèn nhất. Chính rượu, và tình yêu với Cleopatra, thứ trở nên sâu đậm hơn bởi rượu. Chính hai thứ đó đã biến ông ta thành kẻ thù của dân tộc mình, làm ông ta thấp hèn đi trong mắt kẻ thù. Chính chúng *(rượu và tình yêu với Cleopatra)* đã khiến ông ta trở nên tàn bạo, với thói quen đặt trên bàn ăn đầu của những kẻ đứng đầu chế độ, khi giữa bữa tiệc và sự xa hoa cung đình nhất, ông ta xác định đầu và tay của những kẻ thù. Dù đã chìm trong rượu, ông ta

vẫn khát máu. Nếu ông ta làm thế khi đang uống, điều đó đã là quá mức chịu đựng, chứ đừng nói đằng này ông ta còn làm thế khi đã say khướt.

Việc lao mình vào rượu chè dần dần sẽ kéo theo thói tàn bạo man rợ, vì sự vững vàng của tâm trí sẽ dần mất đi và dẫn đến tính khí thất thường *(cái này giải thích tại sao người say rất hung hăng, và có thể cực kỳ dã man)*. Cũng giống như ốm yếu sẽ khiến người ta dễ trở nên cáu kỉnh càu nhàu, khó tính và dễ nổi nóng với những thứ nhỏ nhặt nhất, thói say sưa triền miên sẽ khiến tâm trí trở nên tàn bạo. Vì họ thường không phải là chính họ, thói quen điên khùng dần ăn sâu, và sau một thời gian những thói xấu chỉ thấy khi say sưa sẽ có thể xuất hiện ngay cả khi tỉnh táo.

Vậy nên, khi nói về vấn đề này, hãy nói thẳng tại sao người thông thái thì không để mình say. Hãy giải thích bằng những sự kiện có thật thay vì lời nói suông, về sự xấu xa của thói quen ấy, và sự quá chừng mực nó sẽ dẫn theo. **Hãy làm theo cách dễ dàng nhất, đó là chỉ ra rằng những thứ thoải mái tiện nghi mà người đời ao ước thực ra lại trở thành sự trừng phạt ngay khi mà nó đi quá mức độ.** Vì nếu bạn cứ cố chứng minh rằng người thông thái sẽ không bị ảnh hưởng bởi một lượng rượu lớn, rằng những phẩm cách của người ấy sẽ không thay đổi ngay cả trong tình trạng ấy, thì sau đó chắc bạn phải thậm chí đi đến kết luận rằng ông ta sẽ không chết bởi thuốc độc, không bị ngủ mê mệt bởi hóa chất, và sẽ không phải nôn mửa hay phun ra những thứ trong bụng sau khi uống thuốc xổ. Nhưng nếu dáng đi của ông ta không còn vững, và lời nói của ông ta đã bắt đầu ngắc ngứ, tại sao bạn lại cho rằng chỉ một phần của ông ta say và ông ta vẫn tỉnh trong phần còn lại?

Tạm biệt!

Bức thư số 84: Về tiếp nhận và tổng hợp kiến thức

Bạn thân mến!

Những chuyến đi ấy giúp tôi gạt bỏ sự chây ì của cơ thể mình. Tôi tin chúng có lợi cho cả sức khỏe cũng như quá trình rèn luyện tâm trí. Tại sao chúng cải thiện sức khỏe thể chất, chắc bạn rõ hơn ai hết: niềm đam mê sách vở đã khiến tôi trở nên lười biếng và thờ ơ với cơ thể mình, tôi chỉ có chút đỉnh vận động từ sự khó nhọc của người khác *(trong việc Seneca ngồi kiệu di chuyển)*. Còn tại sao chúng có lợi cho quá trình rèn luyện tâm trí, để tôi giải thích: tôi vẫn duy trì việc đọc sách ngay cả trong hành trình. **Đúng, đọc là cần thiết, đầu tiên vì nó khiến ta không quá tự mãn với bản thân mình, và thứ hai là sau khi đọc được những vấn đề người khác đưa ra và trăn trở, ta có thể đánh giá những đóng góp khám phá của họ và từ đó biết được điều gì còn chờ đợi ta. Đọc mở mang tâm trí và khiến nó sống động lại khi nó đã mệt mỏi với việc suy nghĩ, dù chính việc đọc cũng là một hành động cần nhiều sự tập trung**. Tuy nhiên, ta không nên ***chỉ viết*** hay ***chỉ đọc***: vì viết rất tốn năng lượng, nó có thể khiến ta cạn kiệt, còn nếu chỉ đọc thì sẽ khiến tâm trí ta mềm yếu và mất chất *(Lời người dịch: kiểu không có suy nghĩ mới, chỉ tuân theo những thứ mình đọc được mà thôi. Cái này ám chỉ mấy ông đọc nhiều xong nói gì cũng toàn trích dẫn mà không bao giờ có thể đưa ra quan điểm của bản thân hay suy nghĩ vượt ra ngoài những thứ được đọc)*. Vậy nên ta cần kết hợp cả hai, để chúng bổ trợ cho nhau, để bất cứ thứ gì ta thu nhận được từ việc đọc có thể được "tiêu hóa" qua việc viết.

Ta nên giống loài ong, như câu ca cổ: đầu tiên chúng bay quanh và chọn những bông hoa tốt nhất để hút mật, rồi sau đó phân phối thứ chúng hút được trong tổ, như cách Virgil đã viết:

hãy để mật hoa ngọt ngào lấp đầy những kén nhỏ
và mật ong lấp lánh tuôn chảy

Thực ra có những ý kiến khác nhau về loài ong. Liệu chúng chỉ mang nhiệm vụ hút và nhả mật hoa, thứ sau đó tự nó sẽ chuyển hóa thành mật ong, hay trong quá

trình hút mật những chú ong cần mẫn cũng đã chuyển hóa nó bằng các chất trong cơ thể mình? Vì với nhiều người, họ tin rằng nhiệm vụ của loài ong không phải là tạo mật mà chỉ là thu thập chúng từ hoa mà thôi. Họ nói rằng trên những tán lá của một loài sậy ở Ấn Độ, người ta có thể tìm thấy mật ong, được tạo thành hoặc là từ sương của không khí nơi ấy, hoặc là từ chính mật sậy đặc và ngọt. Họ cho rằng cây cối ở ta cũng có thể làm tương tự, dù không dễ nhận ra, nên chúng được biết đến nhiều hơn bởi loài vật được sinh ra để thu thập mật. Nhóm khác lại nghĩ rằng thứ ong thu được từ hoa hay cỏ mềm đã chuyển hóa trong tổ ong, trong một quá trình có cả sự lên men, nếu tôi được phép dùng từ này, ở đó những mùi vị khác nhau hòa trộn làm một.

Nhưng tôi lại lạc đề rồi. Như tôi đã nói, ta cũng nên học theo những chú ong, và cố gắng hấp thụ những thứ ta thu được từ việc đọc, đầu tiên là phân loại chúng (vì mọi thứ sẽ rõ ràng và dễ nhớ hơn khi chúng được phân tách), **rồi sau đó, sử dụng năng lực của mình, tổng hợp từng vị nhỏ ấy lại thành một chất riêng của bản thân, để ngay cả khi một ví dụ hay một câu nói đã quá nổi tiếng và ai cũng biết, ta vẫn có thể làm nó có chút dư vị riêng bởi chính ngòi bút của mình**. Đó thực ra cũng là cách mà tự nhiên đã làm với cơ thể con người, mà không có chút nỗ lực nào của chính chúng ta. Đồ ăn thức uống, khi chúng mới vào trong cơ thể và vẫn giữ tố chất tự nhiên, thực ra là gánh nặng; nhưng khi đã được chuyển hóa trong bụng, chúng tạo thành những chất bổ dưỡng được chuyển đi qua mạch máu và dòng máu ta, khiến ta khỏe mạnh. **Hãy để ẩn dụ ấy truyền cảm hứng cho ta làm tương tự với những thứ nuôi dưỡng tâm trí, không để những thứ mà ta tiếp cận còn nguyên vẹn, mà phân tách, hấp thụ, biến chúng thành một phần của mình. Hãy để ta tiêu hóa chúng; nếu không chúng sẽ chỉ trở thành ký ức, chứ không biến thành "những dưỡng chất" cho năng lực và hiểu biết của ta.** Hãy để ta làm chủ khả năng đánh giá và điều chỉnh suy nghĩ

của mình theo chúng, khiến chúng thành một phần của tâm trí mình, để từ nhiều nguồn, chúng được kết hợp lại một cách thống nhất và thông suốt. Cũng giống như một vấn đề số học thường là tổng hợp của nhiều thuật toán nhỏ - hay theo cách nói đơn giản là nhiều số nhỏ cộng lại thành số lớn. Tâm trí ta cũng nên làm tương tự: nó nên ẩn đi mọi thứ đã cung cấp ý tưởng cho nó, và đưa ra kết quả mà thôi.

Ngay cả khi bạn gắng làm giống một tác giả bạn hâm mộ, người đã để lại ấn tượng mạnh trong bạn, tôi muốn bạn làm điều ấy như cách người con học theo cha, chứ không phải như cách giống nhau của một bức tượng.
Vì một bức tượng thì đâu có sức sống!

"Ý ông là gì Seneca? Chẳng lẽ người đọc không nhận ra phong cách viết là của ai, những tranh luận là của ai, những câu nói hay mà ông viết là của ai?" Có thể họ sẽ không nhận ra, tôi nghĩ, nếu tài năng của người viết đủ để người đọc cảm nhận nó vượt trên những phần mà anh ta trích hay học từ người khác, qua việc kết hợp chúng và thực sự tạo thành một luận điểm hay ý tưởng vững vàng.

Không lẽ bạn quên bao nhiêu giọng hòa vào nhau mới được một dàn đồng ca? Nhưng khi nghe, ta có cảm giác đó chỉ là một giọng duy nhất họ tạo nên mà thôi. Một người hát giọng cao, người khác giọng thấp, và người khác giọng trung; phụ nữ tham gia cùng đàn ông, và tiếng kèn nhịp thêm cho họ; nhưng người ta khó có thể nghe ra giọng của từng người, mà thay vào đó là giọng của toàn thể. Lưu ý dàn đồng ca tôi đang nhắc tới là của thời xưa, vì những buổi diễn ngày nay số người hát thậm chí còn đông hơn số khán giả thời đó. Khi hàng ca sĩ dài hết sân khấu, và những hàng ghế ngồi được chưng dụng cho các loại kèn và đàn nước, thì có thể nói có quá nhiều âm thanh đã tạo nên một đồng âm duy nhất. **Đó là thứ**

tôi muốn tâm trí ta hướng tới: nó có thể thu thập, hấp thụ rất nhiều kiến thức, kỹ năng, câu danh ngôn, và vô vàn ví dụ từ các thế hệ, nhưng tất cả hòa nhịp và tạo nên một con người hiểu biết thông thái.

"Làm thế nào để được như thế?", bạn hỏi. Bằng việc thường xuyên tập trung: nếu ta không làm gì khác ngoài trui rèn lý trí và tránh tất cả những hành động mà lý trí không thúc đẩy. Nếu bạn có thể lắng nghe nó, lý trí sẽ nói với bạn:

"Từ bỏ những thứ mà người đời luôn theo đuổi. Từ bỏ giàu sang: những người có được nó thường nhận ra nó hoặc là nguy hiểm hoặc là một gánh nặng. Từ bỏ những thoải mái tiện nghi cho cơ thể, và cả sự giải trí cho tâm trí: chúng khiến ta trở nên mềm yếu và ủy mị. Từ bỏ những tham vọng (về địa vị): chúng khiến ta trở nên tự cao kiêu ngạo, và thực ra thì chúng là những thứ rỗng tuếch và vô ích; chúng không có điểm dừng và khiến ta chỉ chăm chăm tiến lên đồng thời ngăn những kẻ khác theo kịp mình. Khi có được chúng, ta trở thành tâm điểm của ghen tị, từ cả bên trong lẫn bên ngoài. Và bạn sẽ thấy những kẻ như thế thảm hại đến mức nào: là tâm điểm của sự ghen tị về phía mình, đồng thời chính mình ghen tị với những kẻ cao hơn. Bạn sẽ thấy tư gia của những người quyền cao chức trọng luôn bị làm phiền bởi những kẻ đến cầu cạnh, thậm chí chúng còn tranh cãi nhau om sòm ở đó. Để được diện kiến, bạn sẽ phải vượt qua rất nhiều những sự lăng mạ; và nhiều hơn nữa khi bạn đã vào hẳn trong rồi. Hãy bỏ qua chúng, những bậc thang vào nhà họ, và cả mái hiên rộng rãi thường đầy nguy hiểm với đám đông những kẻ xu nịnh. Vì khi xuất hiện ở đó, bạn đang không những đứng trên rìa một gờ cao mà còn rất trơn nữa. Thay vào đó, hãy hướng về trí tuệ. Theo đuổi thứ mà trí tuệ sẽ hào phóng trao cho bạn: sự thanh thản và giàu có thực sự".

Thứ có vẻ quyến rũ, đáng chú ý trong con mắt của người đời, dù thực tế chúng rất nhỏ bé và chỉ có thể nổi bật nếu đem so với những thứ tầm thường nhất, thì lại đòi hỏi kẻ theo đuổi phải đi con đường đầy khó khăn và cực nhọc. Một con đường khó nhọc dẫn đến đỉnh cao của thanh thế. Nhưng nếu bạn chọn leo lên đỉnh cao này, thứ nằm ngoài tầm với của vận mệnh, bạn sẽ thấy dưới chân mình tất cả những đỉnh cao mà người đời mong muốn đạt đến trong cuộc đời. Vậy mà thực ra, đường đến đỉnh cao này lại là một con đường bằng phẳng.

Tạm biệt!

Bức thư số 86: Vài suy nghĩ khi ghé qua ngôi nhà của Scipio, một con người vĩ đại!

Bạn thân mến!

Tôi đang viết cho bạn ngay trong ngôi nhà của Scipio Africanus, sau khi đã thực hiện nghi lễ tưởng nhớ người đã khuất nơi án thờ mà tôi tin chính là mộ của ông ấy. Linh hồn ông chắc đã trở về với thiên đường, nơi mà từ đó nó xuất hiện. Tôi tin chắc như vậy, không phải vì Scipio đã lãnh đạo một đội quân kiên cường (vì ngay cả Cambyses cũng có thể làm vậy - một kẻ điên nhưng lại biết trưng dụng cái điên của mình cho hợp với thời cuộc), nhưng là vì khả năng kiểm soát bản thân hiếm có và tình yêu nước thiết tha của ông ta, những thứ mà theo tôi còn đáng ngưỡng mộ sau khi ông ta buộc phải rời bỏ quê hương, hơn cả khi ông ta còn đang bảo vệ nó.

Chỉ có một trong hai khả năng được phép xảy ra: hoặc là Scipio ở lại La Mã, hoặc là La Mã được tự do. "Ta không cần bất cứ thứ gì", ông ta nói, "mà có thể làm giảm giá trị những luật lệ và nghi thức của dân tộc. Hãy để tất cả mọi người đều bình đẳng trước luật pháp. Quê hương ơi, hãy phát triển và vững bền trên những nỗ lực ta đã hiến dâng cho người, nhưng hãy làm thế mà không có ta. Ta là lý do khiến đồng bào được tự do; và cũng sẽ là minh chứng cho điều ấy: ta sẽ ra đi, nếu

ta đã trở nên quá mức so với sự chấp nhận của dân tộc" *(Lời người dịch: ở đây đại ý là Scipio đã giải phóng Rome, nhưng ngay trong chính hành động ấy ông phạm phải một điều luật nào đó bị cấm của quê hương. Vậy nên ông tự chấp nhận bị đày ải đến nơi khác, vì không muốn trở thành điều khó xử cho chính quyền)*. Làm sao tôi có thể không ngưỡng mộ sự vĩ đại ấy của tâm trí, thứ khiến ông ta có thể từ bỏ tất cả, tự nguyện đi đày để có thể loại bỏ gánh nặng cho chính quyền? Thời cuộc đã đưa đến hoàn cảnh hoặc sự tự do của La Mã phải gán một tội lỗi cho Scipio - chính là người có công đạt được nó, hoặc là Scipio phải làm một điều sai trái với tự do ấy của dân tộc *(bằng cách phớt lờ đi việc vi phạm luật pháp của mình)*. Cả hai đều không thể chấp nhận, vậy nên ông ấy đã tự mình chọn việc tuân thủ luật pháp qua việc chuyển đến Liternum *(xem như bị đi đày)*, khiến chính quyền nợ ông ta, không những chỉ vì chiến công đẩy lùi quân đội của Hannibal, mà còn vì chính việc đi đày ấy.

Tôi đã có dịp xem xét kỹ ngôi nhà, nó được làm bằng những hòn đá tảng thô sơ, tường được vây quanh bởi cây cối, với một cái chòi nhỏ phía trước, canh gác cổng vào ở cả hai phía; bể nước được đặt ở khoảng giữa ngôi nhà và những bụi cây, đủ rộng cho cả một đội quân; và một buồng tắm nhỏ mà ánh sáng thường khó lọt vào - theo cách xây cổ, vì người xưa không tin rằng một người có thể tắm trong nước nóng mà không phải khi bóng tối bao quanh họ *(Lời người dịch: mình đoán cái này có chút tâm linh, kiểu tắm nước nóng khi có ánh sáng là phạm thần linh hay gì đó tương tự)*. Việc nghĩ về thói quen của Scipio - và của chúng ta là một niềm vui nho nhỏ cho tôi. Ở nơi hẻo lánh, nổi tiếng với cái tên "nỗi khiếp sợ của Carthage", người anh hùng đã cứu La Mã khỏi lần thứ hai bị đô hộ, tắm rửa cơ thể mình, tẩy những bùn đất từ đồng ruộng. Vì ông ta rèn luyện mình bằng lao động vất vả, tự cày bừa như cách cổ xưa. Khi ấy, cái mái tồi tàn này che trên đầu; và những viên gạch kém chất lượng này ở dưới chân ông ta.

Nhưng ngày nay ai có thể tắm như vậy? Một người cho rằng anh ta là thứ chẳng ra gì, nghèo khổ thê thảm nếu tường xung quanh phòng tắm không được phản sáng bởi những tấm gương khổng lồ đắt tiền, nếu đá cẩm thạch từ Alexandria không được khảm thêm lên bởi những viên đá Numidian như trong tranh; nếu phòng tắm không có mái kính, nếu đá dolomit từ Thasian, một thứ đã từng rất hiếm ngay cả trong nhà thờ, không được viền xung quanh bồn, nơi anh ta thả mình xuống sau khi đã tự khiến mình mệt mỏi với những đợt xông hơi; và cuối cùng, nếu nước tắm không được đổ vào từ những cái vòi kiểu cách bằng bạc.

Mà đấy mới chỉ là những người bình thường! Tôi còn có thể nói gì về phòng tắm của những kẻ nô lệ được giải phóng? *(Lời người dịch: mình đoán những kẻ nô lệ được giải phóng ý chỉ việc tiếm quyền, hoặc là những kẻ này được mua bởi những người quyền lực và từ đó được hưởng xa hoa)* Có bao nhiêu bức tượng quý hiếm phải được đặt trong phòng tắm của chúng; bao nhiêu cột trụ chẳng để chống đỡ bất cứ thứ gì mà chỉ nhằm trang trí phô trương! Bao nhiêu vòi phun nước tí tách từ bậc này đến bậc khác! **Giờ đây người ta đã chạm đến cái mức xa hoa mà họ sẽ không chịu bước nếu dưới chân không phải là những loại đá quý hiếm**.

Trong phòng tắm của Scipio, cửa sổ rất nhỏ, hay chính xác thì chỉ là một khe hở đục từ bức tường đá, chỉ để đón chút ánh sáng bên ngoài mà không mất đi sự kiên cố của căn phòng. Nhưng giờ đây người ta gọi phòng tắm là "hang dơi" nếu nó không được thiết kế để đón nắng mọi lúc trong ngày với cửa sổ lớn, nếu một người không thể có được da rám nắng cùng lúc với việc ngâm mình, hay nếu anh ta không thể nhìn ra biển và ngắm phong cảnh bên ngoài. **Bởi vậy, những phòng tắm thu hút khách và được ưa chuộng khi mới mở sẽ nhanh chóng mất đi sức hút và trở nên tiêu điều ngay khi sự xa hoa tìm thấy một cách thể hiện mới vượt trội hơn**. Ngày trước, khi chỉ có vài ba nhà tắm công cộng, và chúng không có thứ gì trang trí: tại sao phải trang trí một nơi mà giá vào cửa chỉ là một

xu và mục đích là để sử dụng, chứ không phải để ngắm? Không có một vòi phun nước nào, không một nguồn cung cấp nước mới nào như thể nó phát ra từ một suối nước nóng, và không ai quan tâm về thứ nước để giữ sạch bụi bẩn liệu có tuyệt đối sạch sẽ hay không. Vậy mà, thực ra, việc đến những phòng tắm chỉ trát bằng vữa ấy đã khiến người ta vui vẻ đến nhường nào, khi họ biết rằng người làm ấm nước cho họ là Cato, khi ông giữ chức quan thị chính của La Mã, hay Fabius Maximus, hoạc một trong những Cornelii. Vì quan thị chính từ những danh gia vọng tộc từng coi đó là nhiệm vụ của họ: đi đến những nơi công cộng và đảm bảo sự sạch sẽ, dịch vụ chất lượng và nước đủ ấm - không phải ấm theo mức bây giờ, cứ như đang trong một cái lò. Nó nóng đến nỗi kẻ nô lệ nếu phạm phải tội lỗi nên được xử cho tắm sống! Theo những gì tôi được biết, việc tắm nước nóng bây giờ và đi vào một ngôi nhà đang cháy chắc chẳng có gì khác nhau.

"Scipio thật hoang dã và lỗi thời", có người sẽ nói, "khi không làm những ô cửa kính lớn để đón ánh nắng vào phòng tắm của ông ta, hay ông ta không sưởi ấm cơ thể trong nắng, đi lại đủng đỉnh trước khi trầm mình xuống làn nước nóng. Thật là một cuộc sống vô nghĩa không biết hưởng thụ! Ông ta không biết phải sống như thế nào! Nước tắm của ông ta không được lọc; nó thường đục, và nếu không có mưa nhiều thì cứ như bùn vậy!". **Nhưng ông ta không quan tâm đến những điều ấy, vì ông ta dùng nó để rửa trôi mồ hôi trên cơ thể, chứ không phải để phục vụ việc hưởng thụ với xức nước thơm.**

Liệu bạn nghĩ người ta sẽ nói gì về việc ấy? "Tôi không ghen tị với Scipio: ông ta thực sự là đi đày nếu phải dùng thể loại bồn tắm như thế!". Thực tế, ông ta thậm chí còn không tắm mỗi ngày: **ghi chép lịch sử cho thấy người La Mã xưa chỉ rửa ráy chân tay mỗi ngày, những phần bị lấm bẩn bởi công việc, một cách tự nhiên, nhưng cả cơ thể thì họ chỉ làm trong ngày có phiên chợ mà thôi.** Chắc có người sẽ ngay lập tức thốt lên: "Ew, họ thực sự phải rất bẩn! Họ sẽ bốc

mùi như thế nào?". Như thế nào ư: như trong quân đội; trong công việc, như những con người. Còn giờ đây, khi những nhà tắm phô trương ấy được tạo ra, không lạ khi người ta càng ngày càng trở nên yếu đuối.

Khi Horace muốn miêu tả một kẻ thích ăn diện có tiếng, ông ta đã nói gì? "Bucillus bốc mùi nước hoa". Giờ đây bạn sẽ nói về Bucillus như thể hắn ta bốc mùi dê, hắn sẽ thế vào chỗ của Gargonius, kẻ mà Horace dùng để đối nghịch với hắn *(ý chỉ Gargonius là một người giản dị)*. **Giờ, việc chỉ dùng nước hoa dầu thơm là không đủ: bạn cần phải dùng tiếp lần thứ 2, thứ 3 trong cùng 1 ngày để tránh bay mùi. Và họ thậm chí còn hãnh diện như thể đó là mùi thực của họ.**

Nếu những điều tôi nói có quá não nề, hãy gán tội cho ngôi nhà của Scipio.

Ở đó, tôi cũng đã học được bài học từ Aegialus, người lao động cần cù nhất, và giờ trở thành người trông coi ngôi nhà: **rằng ngay cả những cây lâu năm nhất cũng có thể cấy giống**. Đây là điều những người như chúng ta cần học ở tuổi già, vì mỗi người đều sẽ trồng một vườn cây oliu cho con cháu. Tôi đã từng thấy chúng ra hoa kết trái sau 3 hay 4 năm không thu hoạch được gì. Và bạn cũng sẽ được hứng bóng mát của cái cây mà:

Chậm phát triển, nhưng sẽ mang lại bóng mát cho lớp con cháu ta (trích thơ Virgil)

như Virgil đã viết, dù thực ra Virgil không phải là đang miêu tả một sự thật mà có vẻ ổng chỉ vẽ lên một hình tượng thú vị, vì thứ ổng muốn không phải là hướng dẫn người trồng cây mà là thỏa mãn đọc giả. Lấy ví dụ, đây là đoạn mà tôi không thể không chú ý đến khi đọc hôm nay:

Mùa xuân gieo hạt đậu, và cả ngươi nữa, những mầm cỏ linh lăng
Được chào đón bởi những luống cày đất nở vụn,
Trong khi những cây kê đến độ cần được chăm bón (trích thơ Virgil)

Có chắc hai loại hạt nên được gieo cùng lúc và cùng vào mùa xuân? Bạn là người phán xét: tôi đang viết cho bạn giữa tháng 6, đã chạm cửa ngõ tháng 7, và tôi mới thấy người ta đang thu hoạch đậu và gieo kê cùng một ngày.

Để tôi nói tiếp về vườn cây oliu. Tôi đã thấy ông ta gieo cấy nó bằng hai cách. Với những cây lớn, Aegialus cắt cành to độ tầm một thước và gieo nó cùng với rễ cái, tỉa bớt rễ và chỉ giữ lại phần trung tâm mà từ đó mọi rễ con mọc lên. Ông ta rắc lên nó phân bón, đặt nó vào dưới hố, rồi thay vì chỉ lấp đất vào ông ta còn giậm chân và nén đất xuống. Ông ta nói không cách nào khác có thể thành công như cách "nén chắc" ấy - ông ta gọi nó. Tôi đoán cách ấy chắc sẽ giúp tránh gió và cái lạnh; đồng thời, cái cây mới cấy cũng sẽ không lay chuyển nhiều, rễ của nó dễ dàng đâm xuống và lấy các chất dinh dưỡng cần thiết hơn. **Vì khi còn mong manh và chưa thực sự bám chắc vào đất, ngay cả một sự lay động nhẹ cũng có thể đánh bật rễ của nó lên**. Ông ta cũng làm nhẵn cái rễ trước khi gieo lại, vì cho rằng những nhánh rễ mới sẽ đâm lên từ chỗ bị bào. Phần thân không nên đứng cao hơn 3 hay 4 foot *(tầm 1 mét)* trên mặt đất. Làm như thế, nó sẽ mọc lên một tán lá mới từ gần mặt đất, và sẽ không bị thiếu nước dẫn đến khô héo như cây mẹ. Cách thứ hai để gieo là: ông ta sẽ lấy một cành khỏe mà vỏ còn mềm (như bạn thường thấy trên những cây non) và gieo nó xuống theo cùng một cách ấy. Nó sẽ lớn chậm hơn, nhưng vì rễ được đâm ra từ chỗ cắt nên gần như không có một mấu xấu hay điểm yếu bệnh trong nó.

Còn thứ nữa tôi quan sát được là những cây nho đã được di chuyển khỏi vườn ươm khi đã già. Trong trường hợp này, người ta cần phải giữ lấy tất cả rễ cái rễ phụ nhiều nhất có thể, rồi phải lấp sâu đến ngọn, để rễ có thể đâm ra thậm chí từ thân chính. Tôi đã nhìn thấy nhiều người gieo chúng, không những vào tháng 2, mà ngay cả cuối tháng 3, và những cây nho ấy đang dần ăn sâu và ghì chặt lấy mảnh đất xa lạ với chúng. Aegialus nói thêm rằng tất cả những loại cây thân lớn

nên được chăm với nước từ bể chứa. Vì nếu chúng có tác dụng, ta sẽ không còn phải trông đợi vào mưa.

Tôi không mong muốn chỉ cho bạn thêm thứ gì nữa, vì lo lắng rằng tôi sẽ biến bạn thành một đối thủ, như cách Aegialus đã làm với tôi.

Tạm biệt!

Bức thư số 87: Về lợi ích của một cuộc sống giản dị, và về sự trừng phạt đối với những hành động xấu nằm trong chính hành động ấy!

Bạn thân mến!

Tôi như một thủy thủ bị đắm thuyền ngay cả trước khi ra khơi *(Lời người dịch: ý chỉ hành trang của Seneca trong chuyến đi sắp được nhắc tới này như của một người đã đắm tàu - tức gần như chẳng có gì)*. Tại sao lại thế, tôi sẽ không giải thích với bạn, mà hãy tự nghĩ về nó như một trong những nghịch lý Stoicism đề cập đến (*Lời người dịch: mình đoán nghịch lý mà Seneca nhắc tới ở đây là càng ít của cải thì lại càng thảnh thơi*)! Không một điều nào trong số ấy là sai; và cũng không điều nào nghe kỳ lạ như khi mới nghe lần đầu. Tôi sẽ chứng minh điều ấy với bạn nếu bạn muốn tôi làm vậy; thực tế, ngay cả nếu bạn không yêu cầu tôi. Nhưng quay lại với chuyến đi này, nó đã nhắc tôi nhớ rằng có bao nhiêu thứ ta sở hữu là thừa thãi không cần thiết, và ta hoàn toàn có thể chủ động tự kiểm soát để không còn bận tâm đến chúng một cách dễ dàng. Khi mà hoàn cảnh đòi hỏi ta phải từ bỏ chúng, ta thậm chí không hề cảm thấy chút mất mát nào.

Chỉ với một vài người nô lệ - trên khoang mà chiếc xe ngựa có thể tải - và không chút đồ đạc nào ngoài những thứ chúng tôi có thể mang theo bên người, Maximus và tôi đã có một vài ngày thật vui vẻ sảng khoái. Cái nệm rơm của tôi đặt ngay trên sàn khoang và tôi nằm trên nó, với một trong hai cái áo choàng của tôi để trải

và cái còn lại để đắp. Bữa trưa thường đạm bạc, không tốn quá một giờ để chuẩn bị: những quả vả khô theo tôi mọi nơi, cũng như cuốn sổ tay để viết lách khi cần. Nếu có bánh mỳ, vả khô sẽ là món đi kèm; nếu không, chính nó đóng vai trò của bánh mỳ. Những quả vả khô ấy khiến mỗi ngày như ngày đầu tiên của năm mới *(ý chỉ một tục lệ cũ của La Mã)*; và tôi đảm bảo rằng sẽ là một năm mới hạnh phúc, với những suy nghĩ ngay thẳng và sự vững vàng của tâm trí.

Vì tâm trí ta không bao giờ vĩ đại hơn khi nó có thể không để tâm đến những thứ bên ngoài. Bằng cách không sợ một hoàn cảnh nào, nó tìm thấy bình yên; bằng cách không ham muốn bất cứ thứ gì bên ngoài, nó tìm thấy sự giàu có tự nhiên.

Xe của chúng tôi thực ra chỉ là chiếc xe bình thường của nhà nông. Những con la không có dấu hiệu nào cho thấy chúng còn sống chỉ trừ khi chúng bước đi một cách chậm chạp; người dắt la để chân trần, và tất nhiên, lý do không phải vì cái nóng của mùa hè. **Tôi đã phải rất khó khăn tự thuyết phục mình để đối mặt với việc người ngoài có thể nhìn thấy tôi trên chiếc xe như thế. Dù rất quyết tâm, tôi vẫn cảm thấy chút xấu hổ khi làm những thứ đúng đắn ấy** *(chấp nhận mọi hoàn cảnh, chỉ cần nó thực hiện được mục đích của mình),* **và bất cứ khi nào chúng tôi đi qua một cỗ xe sang trọng hơn tôi lại ngỡ ngàng khi thấy chính mình đỏ mặt. Đó là bằng chứng rõ ràng nhất cho thấy những thói quen mà tôi ngưỡng mộ và mong muốn làm theo là chưa thực sự vững vàng trong tâm trí tôi.**

Ai đỏ mặt vì xấu hổ trên một chiếc xe tuềnh toàng thì cũng sẽ đỏ mặt vì hãnh diện trên một chiếc xe sang trọng.

Thế mới thấy tôi mới chỉ tiến bộ một chút mà thôi. Tôi vẫn chưa thể mặc những bộ quần áo tầm thường ra ngoài; tôi vẫn để tâm đến sự đánh giá của

người lạ, khi mà tôi cần phải rèn luyện cho mình đủ dũng cảm để nói ngược lại suy nghĩ của đám đông, như:

"Các người mất trí; các người sai rồi; các người trầm trồ ngưỡng mộ những thứ không trọng yếu; các người không đánh giá con người qua giá trị thực sự của họ. Khi nói đến gia sản, các người tính tổng cộng từ cái nhỏ nhất để quyết định liệu có cho ai đó vay tiền hay thậm chí là giúp đỡ anh ta một việc gì đó không (vì các người coi việc giúp đỡ cũng có thể tính ra tiền)".

"Tài sản của ông ta rất to lớn. Nhưng nợ của ông ta cũng vậy"
"Ông ta có một ngôi nhà thật khang trang, nhưng ông ta đã phải vay mượn để mua nó"
"Không ai phô bày một đoàn tùy tùng hoành tráng hơn, nhưng ông ta đã tìm cách trốn đóng ngay cả các phiếu thu của mình"
"Nếu ông ta trả hết nợ nần cho người ta, ông ta sẽ chẳng còn lại gì"

Bạn nên làm thế với mọi trường hợp: xem thử xem người ta thực sự có được gì.

Liệu bạn có nghĩ một người là thực sự giàu có chỉ vì ông ta ăn uống trong bát đĩa bằng vàng ngay cả khi ở xa nhà; vì ông ta làm chủ một trang trại ở mỗi vùng đất; vì sổ kế toán của ông ta tràn đầy những con số dài dằng dặc; vì nhà cửa của ông ta ở rìa thành phố to đến nỗi chúng khiến người ta ghen tị ngay cả khi chúng ở nơi hẻo lánh như Apulia? **Ông ta vẫn chỉ là một người nghèo mà thôi. Tại sao? Vì ông ta nợ nần. "Nợ bao nhiêu?", bạn hỏi. Tất cả! Hay bạn thực sự nghĩ nợ số mệnh thì khác biệt với nợ những con người.**

Liệu việc tất cả số ngựa của một người đều được chăm sóc tốt, đồng màu, bóng bẩy có thực sự là vấn đề quan trọng hay không? Hay việc có một chiếc xe sang trọng?

Những con tuấn mã yên phủ gấm lóng lánh
Đai ghì đầu làm bằng vàng ròng; ngay cả hàm thiếc
của chúng cũng lóng lánh ánh vàng (trích thơ Virgil)

Những thứ đó hoàn toàn không cải thiện gì chủ nhân hay thậm chí là chính lũ ngựa. Cato (người đã hiến dâng cuộc đời cho đất nước, cũng như Scipio - một trong hai người chiến đấu với kẻ thù, người kia với những thói xấu của chính đồng bào mình) đã từng cưỡi lừa; thậm chí với cả cái thúng đựng những thứ đồ cần thiết ở một bên *(ý chỉ trông rất quê mùa)*. Tôi chỉ ước ông ta sẽ gặp trên đường một công tử bột thời nay, với đội cận vệ và những kẻ nô lệ, với cát bụi mù trời từ đoàn người cồng kềnh! Vị công tử ấy chắc chắn sẽ xuất hiện hoành tráng, thanh lịch hơn Cato rất nhiều. Nhưng, giữa những xa hoa ấy, liệu có khi nào cậu ta sẽ nghiêm túc cân nhắc việc trở thành một chiến binh hay một người thợ săn hoang dã *(Lời người dịch: ý chỉ thói hưởng thụ xa hoa sẽ làm con người trở nên nhu nhược, mất đi nhuệ khí, sự dũng cảm của mình)*. **Ôi cái thời xa xưa ấy, khi mà ngay cả những vị tướng anh dũng và tài năng nhất, cũng có thể cảm thấy thoải mái trên lưng một con lừa.** Và thậm chí ông ta còn không có nó cho riêng mình, vì một phần sức lực của nó được dùng cho việc gánh những bọc đồ ở cả hai bên. Dù cho như thế, liệu bạn sẽ không chọn một con lừa được cưỡi bởi Cato, thay vì lũ ngựa béo đẫy đà ẻo lả với vàng bạc đầy mình kia?

Tôi biết sẽ chẳng bao giờ kết thúc được đề tài này nếu không tự mình đặt dấu chấm hết cho nó. Vậy nên tôi sẽ dừng ở đây, ít nhất là với những thứ của cải bên ngoài không cần thiết mà chỉ để phô trương ấy. Hay cho người nào đã gọi chúng là những chướng ngại *(nghĩa gốc của từ **impedimenta** - hành lý)*. Giờ hãy để tôi

chia sẻ với bạn một vài phân tích của Stoicism về phẩm cách, thứ mà theo chúng tôi là điều kiện cần duy nhất cho hạnh phúc của con người.

Những thứ tốt đẹp khiến con người trở nên tốt đẹp, cũng giống như kỹ năng trong âm nhạc khiến một người trở thành nhạc công
Những thứ phụ thuộc vào số mệnh không làm một người trở nên tốt đẹp
Vậy nên những thứ đó không tốt đẹp

Phản đối tam đoạn luận ấy là những người theo trường phái Peripatetics, họ cho rằng luận điểm đầu tiên là sai. "Con người không tự động trở nên tốt đẹp chỉ vì những thứ tốt đẹp. Trong âm nhạc, có những thứ tốt đẹp, ví dụ, như cây kèn, cây đàn lia, hay đàn ống, hay những thứ nhạc cụ nói chung, chúng được sử dụng để tạo ra âm nhạc, nhưng không khiến một người trở thành nhạc công".

Câu trả lời của chúng tôi là: "Các người không hiểu thứ mà chúng tôi đề cập đến trong luận điểm đầu tiên ấy. Chúng tôi không nói đến những thứ trang bị cho người nhạc công, mà là thứ khiến anh ta được coi là nhạc công. Các người đang xét những thứ được trang bị cho kỹ năng, chứ không phải chính kỹ năng của con người. Kỹ năng, thứ khiến anh ta trở thành nhạc công, ở chính trong anh ta".

Nhưng tôi muốn làm rõ hơn chút nữa. "Tốt" khi nói về kỹ năng âm nhạc được xem xét trên 2 khía cạnh, một là về bản nhạc anh ta chơi, và một là về kỹ năng của anh ta. Những nhạc cụ, như kèn, đàn lia, vv. mang đến sự thành công của bản nhạc, chứ không phải với kỹ năng. Vì anh ta vẫn là một nhạc công tài năng mà không cần đến chúng, dù khi đó anh ta sẽ không có cơ hội để thể hiện toàn bộ khả năng của mình. Nhưng ở trường hợp khi ta xem xét đến con người, sự tách biệt ấy sẽ không xuất hiện, **vì thứ tốt đẹp của con người chính là thứ làm nên sự tốt đẹp của cuộc đời họ.**

Những thứ thuộc về những con người độc ác nham hiểm và đáng khinh nhất thì không thể tốt đẹp
Nhưng tài sản thuộc về những kẻ mối lái và những người chủ nô tổ chức trường đấu
Vậy nên tài sản không phải thứ tốt đẹp

"Tiền đề của ông sai", họ nói, "vì những thứ tốt đẹp vẫn có thể có ở những người bình thường nhất, không chỉ trong văn học, mà trong cả y học và nghề hàng hải nữa". Nhưng những kỹ năng nghề nghiệp ấy không liên quan đến sự vững vàng của tâm trí; chúng không giúp nó đạt đến sự sáng suốt và trọn vẹn mà nó có thể đạt được, và chúng cũng không khiến người sở hữu coi thường những thứ có thể được quyết định bởi số mệnh. Phẩm cách nâng cao giá trị của tâm trí, đặt nó lên trên tất cả những thứ mà người đời ca tụng hay thèm muốn. Tất cả những quan niệm tốt xấu từ đám đông, với một người thông thái thì chúng chỉ là những thứ không khác biệt, và sẽ không thể dấy lên trong anh ta bất cứ cảm xúc thèm muốn hay sợ hãi mất mát nào.

Chelidon, một trong những tên thái giám của Cleopatra, sở hữu một tòa nhà đồ sộ; hay gần hơn, Natalis, kẻ mà lưỡi vừa dơ dáy vừa vô liêm sỉ (vì hắn dùng nó làm nhiệm vụ bẩn thỉu nhất với phụ nữ!?!), thừa kế tài sản của rất nhiều người và chính hắn cũng có rất nhiều người thừa kế. Vậy ta có thể nói được gì? Có phải của cải đã làm cho chúng trở nên bẩn thỉu, hay chúng là những kẻ khiến của cải mang cái tính bẩn thỉu ấy? Có những kẻ tài sản bất chợt đổ lên đầu như những đồng bạc rơi xuống cống vậy.

Nhưng phẩm cách sẽ đặt một người vượt trên những tầm thường ấy: nó được đánh giá theo đồng tiền riêng dành cho nó (tiêu chuẩn của riêng nó). Những thứ mà có thể thuộc về bất cứ ai thì không có giá trị với cái chuẩn mực ấy. Y học và hàng hải không ngăn cản những người theo học và thực hành chúng ngưỡng mộ phẩm cách. **Một người không tốt, không đức hạnh vẫn có thể làm bác sĩ, người lái thuyền, hay dạy văn học - hay thậm chí, ngay cả một đầu bếp. Khi một người cho thấy anh ta có những phẩm chất tuyệt vời ở một lĩnh vực nào đó, bạn nói anh ta là một con người xuất sắc: nhưng nên nhớ đó là xuất sắc trong lĩnh vực ấy mà thôi.**

Giá trị của một bao tiền là những thứ bên trong nó; thực tế, cái bao chỉ là thứ thêm vào. Có người nào định giá trị của cái bao cao hơn là tiền bên trong hay không? Ta cũng có thể xét tương tự với kẻ sở hữu những tòa nhà đồ sộ: họ chỉ là phần thêm vào cho cái tòa nhà ấy mà thôi.

Vậy, tại sao một người thông thái thì vĩ đại? Bởi ông ta sở hữu một tâm trí vĩ đại. Theo đó, thứ có thể được sở hữu bởi ngay cả những kẻ tầm thường nhất thì không thể là tốt đẹp. Việc không bao giờ bị đau đớn đâu thể được coi là tốt đẹp: vì ngay cả con ve sầu, hay con bọ chét cũng sở hữu điều ấy. Tôi thậm chí không coi sự tồn tại bình yên, không gặp trở ngại là tốt đẹp: có gì thư thái bằng một con sâu? *(Lời người dịch: đoạn này để đối lại với Epicureanism, khi những người theo trường phái này cho rằng* ***việc không bao giờ phải chịu đau đớn*** *và* ***có thể sống thư thái không bị áp lực về tinh thần*** *là hai điều kiện quan trọng cho một cuộc đời tốt đẹp theo trường phái)*.

Vậy, thứ gì khiến một người thông thái, bạn hỏi? Tương tự như thứ ta tôn sùng ở đấng linh thiêng. Phải có thứ gì đó thiêng liêng - cao quý - vĩ đại trong ông ta. Những thứ tốt đẹp không thuộc về tất cả mọi người; nó không dễ dàng chấp nhận bất cứ kẻ sở hữu nào *(ý chỉ phải rèn luyện và kỷ luật thì mới có thể có được nó)*. Hãy nghĩ về điều này:

Thứ mà mỗi đất nước trồng, hay không trồng;
Ở đây ngô, ở chỗ khác nho, tươi tốt hơn
chỗ khác những cây ăn quả, chỗ khác
lại là cỏ xanh tự ý mọc. Hãy nhớ
Tmolus đã gửi cho chúng ta những cây nghệ tây thơm ngát như thế nào
hay đồ ngà voi từ Ấn Độ; hay những kẻ yếu ớt ở Sabaean với hương trầm
hay những kẻ trần như nhộng Chalyb với đồ sắt? (trích thơ Virgil)

Những sản phẩm ấy được chuyên môn hóa ở từng vùng, để rồi sự trao đổi trở nên cần thiết nếu người ta muốn có sản phẩm từ vùng khác hay những người sản xuất khác. Và những phẩm cách, những thứ tốt đẹp nhất ấy cũng có vùng riêng của nó. Nó không xuất hiện ở những nơi có ngà voi, hay sắt. Đâu là vùng của nó, bạn hỏi?

Là tâm trí. **Nếu tâm trí không thuần khiết và trong sạch, nó sẽ không thể chứa đựng phần thiêng liêng bên trong**.

Một thứ tốt đẹp thì không đến từ thứ xấu xa
Trong khi tài sản đến từ lòng ham muốn, tham lam
Vậy nên tài sản không phải thứ tốt đẹp.

Có người sẽ nói: "Luận điểm đầu tiên không đúng, vì tiền có thể có được từ việc phạm tội báng bổ (lấy của nhà thờ) hay ăn cắp". Những việc làm báng bổ hay ăn cắp đó chắc chắn là xấu, nhưng chỉ bởi chúng tạo ra nhiều hậu quả hơn là điều tốt; vì chúng mang lại tiền, nhưng đồng thời tạo ra nỗi sợ hãi, sự lo lắng, sự tra tấn với cả tâm trí và cơ thể" *(Lời người dịch: đoạn này nghe hơi vô lý, nhưng là khi tranh luận ta đẩy luận điểm lên đến thái cực: tức là ngay cả trong những hành động như ăn cắp hay cướp của chùa chiền thì ta vẫn phải tách biệt* ***việc có được tiền là tốt, chỉ hành động là sai*** *hay không?)*

Bất kể ai nói vậy thì cũng phải thừa nhận rằng lấy của nhà thờ chùa chiền hay ăn cắp là xấu vì nó tạo ra nhiều hậu quả xấu, và nó cũng tốt xét trên khía cạnh nó tạo ra những thứ mà họ cho cho là tốt đẹp - tiền bạc. Có điều gì có thể điên rồ vô lý hơn thế?

Dù đúng là giờ đây người ta thậm chí còn thuyết phục mọi người rằng ngay cả những hành động như lấy của nhà thờ chùa chiền, ăn cắp, hay ngoại tình, vẫn có thể là tốt đẹp. Bạn nhìn xem, có bao nhiêu kẻ ăn cắp mà chẳng cả biết xấu hổ! Hay bao nhiêu kẻ thậm chí còn hãnh diện vì việc ngoại tình của mình! Vì lấy của nhà thờ một chút thì sẽ bị trừng phạt, nhưng nếu lấy nhiều thì lại được hoan nghênh như người hùng trong những cuộc diễu hành mừng chiến thắng.

Bên cạnh đó, nếu lấy của nhà thờ có thể thực sự tốt đẹp theo một khía cạnh nào đó, nó cũng sẽ cao quý, và vì những thứ cao quý thì đúng đắn, và sẽ được cho là đáng làm – nhưng thử hỏi có ai sống trên đời có thể chấp nhận hành động lấy cắp

của nhà thờ chùa chiền ấy hay không? Bởi vậy nên những thứ tốt đẹp không thể đến từ những thứ xấu xa. Vì nếu, như họ nói, lấy của nhà thờ chỉ xấu vì nó mang đến nhiều hơn những hậu quả - thì nếu họ đảm bảo cho nó thoát khỏi những trừng phạt và chắc chắn cho sự an toàn của kẻ thực hiện nó, thì họ sẽ phải đi đến coi hành động ấy là tốt đẹp.

Nhưng sự trừng phạt lớn nhất với một hành động xấu xa nằm trong chính hành động ấy.

Họ đã sai khi cho rằng chúng có thể chờ đợi sự trừng phạt từ việc tù đày hay các đòn hành hình khác: những hành động xấu xa bị trừng phạt ngay khi người ta thực hiện chúng, chính xác là ngay trong việc thực hiện chúng. Vậy nên những thứ tốt đẹp thì không đến từ những thứ xấu xa, cũng giống như quả vả thì không thể đến từ cây ôliu: mầm cây nào đi với gốc cây ấy; và những thứ tốt đẹp thì không thể tách biệt khỏi loại của chúng. Cũng giống như những thứ cao quý thì không thể đến từ những thứ đáng hổ thẹn, những thứ tốt đẹp cũng không thể đến từ những thứ xấu xa; vì thứ cao quý và thứ tốt đẹp thực ra chỉ là một.

Vài người trong trường phái chúng tôi trả lời sự phản đối ấy như sau: "Cứ cho là tiền bạc là thứ tốt đẹp bất kể nó đến từ đâu hay hành động nào, ngay cả khi đó là việc lấy của nhà thờ chùa chiền hay ăn cắp. Vì nguồn gốc thực sự của tiền bạc không phải là từ hành động lấy cắp ấy. Nghĩ về điều đó như thế này: những đồng tiền vàng ở trong cùng một cái thùng với con rắn; nếu bạn lấy những đồng tiền vàng, thì cái thùng vẫn cho bạn thứ tốt đẹp *(những đồng tiền vàng)* dù chính nó lại chứa cả con rắn bên trong. Tương tự, việc lấy của nhà thờ chùa chiền mang lại cho ta lợi ích không phải vì hành động ấy là thứ đáng khinh bỉ và phạm tội, mà vì nó cho ta tiền bạc là thứ tốt đẹp. Cũng giống như điều xấu trong cái thùng là con rắn, chứ không phải là những đồng tiền vàng ở trong đó cùng con rắn, thì trong hành động lấy của nhà thờ chùa chiền điều xấu là phạm tội, chứ không phải là

tiền bạc" *(Lời người dịch: đoạn này thực sự hơi rối, vì ý biện hộ này đáng ra phải đến từ những người phản đối Stoicism, tức là những người coi tài sản là tốt đẹp. Nhưng ở cả 2 bản tiếng Anh đều chỉ đó là người trong Stoicism. Nên mình quyết định để nguyên)*

Tôi không tán thành với lời giải thích ấy, vì hai trường hợp không tương đồng. Trong trường hợp cái hòm, tôi có thể lấy những đồng tiền vàng ra mà không động chạm gì đến con rắn; trong trường hợp thứ hai, tôi không thể có tiền bạc nếu không làm hành động ăn cắp, cái lợi ích ở đây không tách biệt với cái hành động tội lỗi mà ở trong nó.

Nếu việc ham muốn thứ gì mang lại nhiều điều xấu, thì thứ ấy không phải là thứ tốt đẹp
Việc ham muốn tiền bạc của cải có thể mang lại nhiều điều xấu
Vậy nên tiền bạc của cải không phải thứ tốt đẹp

Họ sẽ trả lời: "Luận đề của ông có hai nghĩa. Một nghĩa là lòng ham muốn tiền bạc sẽ mang lại nhiều điều xấu. Nhưng lòng ham muốn phẩm cách cũng có thể mang nhiều điều xấu: một người có thể lên thuyền vượt biển để học hỏi kiến thức hay sự thông thái, và con thuyền có thể gặp nạn bị chìm, hay bị cướp khống chế. Nghĩa thứ hai là: thứ gì mà qua nó ta phạm phải điều xấu thì bản thân thứ đó không thể là tốt đẹp. Vậy nên chỉ có hai khả năng ở đây: (1) một là tiền đề ấy không thể dẫn tới kết luận rằng ta gặp những điều xấu vì tiền bạc hay thoải mái tiện nghi, hoặc, (2) hai là nếu ta gặp những điều xấu vì tiền bạc, thì tiền bạc không những không phải thứ tốt đẹp, mà còn là thứ xấu xa. Mà Stoicism các ông chỉ nói là tiền bạc không phải thứ tốt đẹp. Bên cạnh đó, các ông cũng chấp nhận rằng tiền bạc có giá trị sử dụng của nó: các ông thừa nhận nó khiến cuộc sống dễ dàng hơn. Nhưng với cùng một cách lý luận thì tiền bạc thậm chí không thể mang lại lợi ích, vì qua nó ta sẽ gặp nhiều điều xấu xa".

Một số Stoic sẽ trả lời thế này: "Ông đã sai khi nghĩ rằng tiền bạc là một điều xấu. Nó không làm hại ai: thứ làm hại họ chính là sự ngu ngốc của họ, hay tội lỗi của

những người xung quanh, cũng giống như thanh gươm thì không tự nó làm hại ai mà chỉ là công cụ của kẻ sát nhân. Tương tự như vậy, sự giàu có tự nó không làm hại một người, ngay cả khi người đó bị hại chính bởi mình giàu có".

Tôi tin rằng luận điểm của Posidonius chắc chắn và thuyết phục hơn: ông ta cho rằng sự giàu có là nguồn gốc của tội lỗi, không phải vì tiền bạc chính nó làm những điều có hại, mà vì nó khơi dậy lòng tham và những hành động tội lỗi. **Vì có sự khác biệt giữa nguyên nhân trực tiếp, thứ chính nó làm hại đối tượng, và nguyên nhân gián tiếp. Tiền bạc, sự giàu có là nguyên nhân gián tiếp: chúng kích động tâm trí, gây nên tính kiêu ngạo, thu hút sự oán giận, và khiến tâm trí trở nên khó kiểm soát đến nỗi ta tự hào có được danh tiếng về sự giàu có của mình, ngay cả khi cái danh tiếng ấy rất có thể sẽ làm hại ta.**

Thứ gì thực sự tốt đẹp thì không bao giờ tạo ra những tác hại ấy. Chúng trong sạch, thuần khiết: không làm hư hỏng tâm trí, không tạo ra sự lo lắng; chúng nâng đỡ tâm trí và mở rộng nó mà không khiến một người trở nên kiêu ngạo. Chúng khơi dậy sự tự tin từ bên trong, trong khi giàu sang tạo ra sự càn rỡ; chúng tạo nên sự vững vàng và vĩ đại của tâm trí, trong khi giàu sang tạo ra sự kiêu ngạo, trạng thái của một sự vĩ đại giả dối.

"Nếu ông cứ tiếp tục như thế này", người phản đối tôi nói, "sự giàu sang không những không phải thứ gì tốt đẹp, mà thậm chí còn xấu". **Thực ra nó sẽ là một thứ xấu nếu chính nó làm hại ta - nếu, như tôi đã nói, nó là nguyên nhân trực tiếp của những thói xấu và suy đồi; nhưng trong thực tế nó chỉ là nguyên nhân gián tiếp**. Ngay cả vậy, sự giàu có không những là nguyên nhân khiến một người mất đi sự bình thản trong tâm trí, mà thậm chí nó còn cuốn hút tâm trí, bằng cách tạo ra một ấn tượng tốt đẹp mà phần lớn người đời bị thuyết phục.

Tuy nhiên, nguyên nhân gián tiếp của sự oán giận cũng được cho là từ cả phẩm cách, vì nhiều người oán giận vì sự thông thái của họ hay định nghĩa của họ về sự công bình. Nhưng nguyên nhân ấy thì không thuộc về bản chất của phẩm cách, và thường cũng chỉ là bề mặt mà thôi *(tức là trong nhiều trường hợp oán giận tưởng như là vì công bình, nhưng thực chất lại đến từ những động cơ cá nhân ẩn sâu trong đó)*; trong khi ngược lại ấn tượng mạnh hơn từ thực tế sẽ cho ta thấy rõ tác động tốt đẹp của phẩm cách đến tâm trí, khiến ta tôn thờ và ngợi ca chúng.

Posidonius nói một người nên suy nghĩ như thế này:

Những thứ không mang lại cho tâm trí sự vĩ đại, sự tự tin vào chính nó, hay sự tự do khỏi những lo lắng thì không tốt đẹp
Nhưng tài sản, sức khỏe, và những thứ tương tự, không làm được điều đó
Vậy nên chúng không tốt đẹp

Và ông ta cũng mở rộng luận điểm như sau:

Những thứ không mang lại cho tâm trí sự vĩ đại, sự tự tin vào chính nó, hay sự tự do khỏi những lo lắng; mà thay vào đó lại khiến nó trở nên ngông cuồng vô lý, tự phụ, kiêu ngạo, thì xấu xa.
Nhưng những thứ phụ thuộc vào số mệnh dẫn ta đến những kết quả xấu xa ấy
Vậy nên chúng không tốt đẹp

Người ta có thể sẽ nói: "Với kiểu lý luận ấy, những thứ số mệnh mang lại chắc thậm chí không có bất cứ lợi ích gì". Không, thực ra ***có lợi ích*** và ***tốt đẹp*** khác biệt nhau. Lợi ích là thứ có thể có nhiều giá trị sử dụng hơn là sự phiền toái; trong khi thứ tốt đẹp thì chỉ có thể tốt đẹp và không có chút hại nào. Thứ tốt đẹp thì không phải chỉ là phần tốt nhiều hơn, mà phải là hoàn toàn tốt. Hơn thế nữa, lợi ích thì có thể đến với cả động vật hay những kẻ không hoàn hảo hay ngốc nghếch. Vậy nên nó có thể chứa một vài điểm bất lợi trong chính nó, nhưng được đánh giá là có lợi dựa vào hoàn cảnh và điểm có lợi trội hơn. Còn thứ tốt đẹp chỉ thuộc về người thông thái và cần phải thực sự thuần khiết không pha tạp.

Hãy phấn chấn lên, chỉ còn một điểm cần phải được giải quyết. Nhưng đó là một điều bí ẩn của Héc-quyn *(ý chỉ khá khó khăn)*:

Những thứ tốt đẹp không thể được tạo ra bởi những thứ xấu xa
Nhưng giàu có lại có thể là kết quả của rất nhiều những sự nghèo khổ
Vậy nên sự giàu có không tốt đẹp

Tam đoạn luận này không đến từ Stoicism, nó được đề ra và giải quyết bởi những người theo trường phái Peripatetics. Posidonius cho rằng đó là một tam đoạn luân không chắc chắn, thứ được bàn tán bởi những kẻ hay uốn nắn câu chữ từ những trường phái khác nhau, và bị bác bỏ bởi Antipater như sau:

Từ "nghèo đói" thực ra ý của nó không phải hướng người ta đến sự sở hữu của cải, mà đến sự không sở hữu. Và ta không thể có thứ gì được lấp đầy bởi những thứ trống rỗng. Sự giàu sang được tạo thành từ nhiều nguồn, nhưng không thể từ nhiều nguồn mà mỗi nguồn đều trống rỗng. Các người không thực sự hiểu nghĩa của từ nghèo đói. Nghèo đói không phải là điều kiện mà người ta chỉ sở hữu một vài thứ, mà là không sở hữu rất nhiều thứ: nghĩa của nó không đến từ những thứ mà đối tượng sở hữu, mà là những thứ đối tượng không sở hữu.

Tôi có thể giải thích tất cả dễ dàng hơn rất nhiều nếu có từ tiếng Latin nào có thể dùng tương tự như *anuparxia* trong tiếng Hy Lạp. Antipater dùng nó cho nghèo đói; nhưng theo tôi, tôi không thấy nghèo đói có thể là gì khác ngoài sở hữu một số lượng nhỏ vật bên ngoài.

Hãy để dành vấn đề giữa giàu có và nghèo đói cho một dịp khác, khi ta có đủ thời gian để phân tích kỹ về chúng. **Và khi thời điểm ấy đến, hãy cùng thử suy nghĩ xem liệu có tốt hơn nếu làm giảm nhẹ sự tiêu cực của nghèo đói và rũ bỏ những sự tự kiêu hãnh diện của giàu sang, thay vì ngồi suy xét về những trò chơi chữ như thể ta đã có được sự đồng thuận về vấn đề chính**.

Hãy tưởng tượng ta được triệu tập đến một cuộc đàm luận trước công chúng, nơi mà câu hỏi là liệu có nên đặt ra luật ngăn cấm giàu sang. Liệu những cái tam đoạn luận ấy có khiến ta thắng được hay không? Liệu chúng có thuyết phục được người dân La Mã để họ có cái nhìn đúng đắn hơn, thậm chí là ca ngợi cái nghèo và khả năng sẵn sàng chấp nhận nó, thứ chính là nguồn gốc và căn nguyên của đế chế của họ, và hình thành nỗi sợ hãi trước khối tài sản hiện có? **Liệu những lý luận kiểu chơi chữ ấy có làm cho họ nhận ra sự giàu sang của họ đến từ việc chèn ép con người, và là lý do tại sao lòng tham, thói hối lộ, và sự mất trật tự đã trở nên tràn lan trên chính thành phố thiêng liêng bất khả xâm phạm và cực kỳ cẩn trọng của họ?** Rằng có quá nhiều sự phung phí, sự quá mức trong việc lạm dụng những đất đai của cải mà họ đã chiếm được? Rằng trong khi một quốc gia có thể chiếm đoạt của rất nhiều quốc gia khác, thì họ quên rằng các quốc gia khác nếu hợp lại cũng sẽ dễ dàng xâm chiếm và tiêu diệt họ? Đó là những vấn đề ta cần bàn tới. **Thay vì phải dùng ngôn ngữ để chấm dứt sự tham lam của họ, hãy thử cùng tôi tấn công thẳng vào nó! Nếu chúng ta có thể, ta nên nói một cách chắc chắn luận điểm của mình; nếu không, ít nhất ta hãy nói một cách đơn giản nhất.**

Tạm biệt!

Bức thư số 88: Về nghệ thuật và những ngành học khai phóng

Bạn thân mến!

Bạn muốn biết quan điểm của tôi về những môn nghệ thuật tự do *(hội họa, âm nhạc vv.)* hay các ngành học khai phóng. Tôi không quan tâm đặc biệt đến bất cứ ngành nào trong số chúng, vì xét một cách khái quát tôi không cho rằng bất cứ ngành học nào là tốt đẹp nếu nó chỉ để người ta kiếm tiền.

Chúng chỉ mang lại những kỹ năng có thể được thị trường ưa chuộng, và chúng chỉ hữu dụng khi được dùng để bổ trợ cho sự toàn diện của tâm trí chứ không phải là những ngành để ta hướng về lâu dài. Một người chỉ nên trau dồi chúng cho đến khi tâm trí có khả năng hấp thụ những thứ khác tốt đẹp và quan trọng hơn: chúng chỉ là những ngành học khởi đầu, chứ không thể là những công việc thực sự của tâm trí.

Khá rõ ràng tại sao chúng lại được gọi là những ngành học "tự do – liberal": bởi vì chúng chỉ đáng kể với người hoàn toàn tự do. Nhưng chỉ có một ngành học duy nhất hướng tới cái tự do thực sự, đó là ngành học giải phóng con người - **triết học** *(Lời người dịch: lưu ý triết ở đây phải được hiểu hơi khác định nghĩa triết học rất hẹp thời bây giờ nhé. Triết học thời Seneca gần như là toàn bộ kiến thức của con người, bao gồm 3 phần là Ethics - Đạo đức, Logic - ngôn ngữ và suy luận, và Physics - tức tất cả các ngành khoa học. Chỉ là Đạo đức là phần quan trọng nhất, mà triết gia từ thời Socrates đã chỉ ra rằng nếu không có Đạo đức thì những thứ còn lại không đáng xét đến)*. Chỉ có nó mới thiêng liêng, đầy nội lực, và mang đến sự vĩ đại thực sự cho tâm trí; so với nó mọi thứ khác đều không đáng kể và có phần ngây ngô. Hay bạn thực sự nghĩ rằng có thứ gì giá trị trong ngành học mà những người đang làm việc với chúng, sống bằng chúng lại có thể bị bao quanh bởi đầy rẫy những gièm pha và đê tiện đáng khinh. Mục đích của chúng ta không nên là học chúng, mà nên là kết thúc hoàn toàn việc học chúng.

Một số người cho rằng câu hỏi nghiêm túc hơn với những ngành học ấy là có khi nào chúng khiến một người trở nên tốt đẹp. Đó không phải là thứ chúng hứa hẹn, hay đúng hơn, những kiến thức ấy không có trong nội dung của chúng. Ngành văn chương nhắm đến nguồn gốc, hay sự rõ ràng của ngôn ngữ, hay nếu đi xa hơn, với những câu chuyện; hay cao hơn cả, thì là sự nghiên cứu thơ ca. Điều gì trong chúng trải đường cho bạn đến với những phẩm cách? Việc nghiên cứu nhận diện các âm tiết *(của ngôn ngữ cổ)*, sự chú trọng đến các từ và cụm từ, sự ghi nhớ

những câu chuyện, hay các âm luật trong thơ ca, có thứ gì trong số chúng có thể làm nguôi ngoai những lo lắng sợ hãi của chúng ta, hay loại bỏ tính tham lam, hay kìm nén những mong muốn? Rồi thì hình học và âm nhạc: trong chúng cũng không có gì giúp ta đối mặt với sợ hãi và ham muốn. Và nếu ta không thể kiểm soát được những thứ ấy, thì chẳng có nghĩa lý gì khi ta trang bị cho mình hiểu biết về những thứ khác cả.

Câu hỏi là liệu phẩm cách có phải thứ họ đang dạy trong những ngành học ấy hay không? Nếu không, tức là họ không truyền lại chúng cho người học, và nếu có, thì họ chính là những triết gia. Liệu bạn có muốn biết cách để kiểm tra điều đó? Hãy xem xét sự khác biệt giữa những ngành học ấy với nhau. Nếu chúng cùng nhắm đến một mục đích *(truyền dạy phẩm cách)*, thì chúng phải có những điểm tương đồng.

Nếu không họ phải thuyết phục được bạn rằng Homer là một triết gia! Nhưng chính họ làm mất đi giá trị trong luận điểm của mình: có lúc họ cho ông ta là một Stoic, người chỉ đề cao duy nhất phẩm cách mà thôi và sẽ không bao giờ chấp nhận từ bỏ phẩm cách, ngay cả với cái giá là được trở nên bất tử; lúc khác lại cho ông ta là một Epicurean, khi ca ngợi sự nghỉ ngơi thư nhàn trong những điệu nhạc và tiệc tùng; khi khác lại là một Peripatetic, với việc cho rằng có 3 loại những thứ tốt đẹp; rồi có lúc lại là một người của Academic, khi nói rằng không có gì là thực sự chắc chắn trên đời. Chính những điều ấy cho thấy ông ta không phải là người trong bất cứ trường phái nào trong số đó, vì tất cả các dẫn chứng đều có giá trị, nhưng chúng không thể tương thích với nhau. Nhưng cứ cho rằng ta chấp nhận Homer là một triết gia: chắc chắn ông ta phải trở thành triết gia trước khi học thơ ca. Trong trường hợp đó, hãy để ta học thứ khiến Homer trở nên thông thái ấy.

Nhưng với tôi thì việc tìm hiểu hay tranh cãi liệu Homer hay Hesiod đứng trước cũng chẳng quan trọng hơn việc hỏi tại sao Hecuba lại già trước tuổi, vì có dữ

liệu cho thấy bà ta trẻ hơn Helen. Điều gì, tôi hỏi bạn, là quan trọng trong việc tìm hiểu sự chênh lệch tuổi tác giữa Patroclus và Achilles? **Liệu bạn sẽ chọn tìm hiểu Ulysess đã lang thang ở nơi nào thay vì làm thế nào để có thể chữa được chứng lang thang không ngừng của chính tâm trí mình?** Ta thực sự có thời gian để nghiên cứu xem liệu ông ta bị bao vây bởi cơn bão giữa Italy và Sicily hay một thế giới bí ẩn ở nơi đó nhưng nằm ngoài khả năng nhận biết của ta (vì ổng chắc chắn không thể di chuyển quá lâu trong cái eo biển hẹp ấy). **Không, chính tâm trí ta đang bị bao vây bởi những cơn bão mỗi ngày trong cuộc sống, và những thói xấu thì mang đến cho ta tất cả những vấn đề mà Ulysses đã gặp phải. Chúng đều ở cả đây: những vẻ đẹp đánh lừa con mắt, kẻ thù, những con quái vật thèm khát máu người, bên cạnh đó là bài ca Sirens thần thánh khiến ta mê muội, thêm vào đó là những vụ đắm tàu hay những sự hủy diệt khác. Hãy dạy tôi: cách để thực sự yêu thương đất nước, người vợ, hay người cha của mình; dạy tôi cách để có thể đến được cái đích cao đẹp ấy, dù tôi có bị đắm tàu trên đường.** Tại sao bạn phải tìm hiểu liệu Penelope có còn trong trắng; liệu ả có quyến rũ tất cả những người xung quanh ả; liệu ả có nghi ngờ người mà ả gặp thực sự có phải là Ulysses hay không trước khi ả được thông báo bởi thần linh? Dạy tôi sự trong trắng thuần khiết là gì, cũng như giá trị của nó, hay việc liệu nó thực sự thuộc về cơ thể hay tâm trí.

Giờ đến âm nhạc. Bạn dạy tôi làm thế nào để có được giai điệu đẹp trong sự kết hợp nốt cao và nốt thấp, làm thế nào để những dây trầm dây cao có thể được sử dụng cùng nhau: thay vào đó, hãy dạy tôi làm thế nào để có được sự kết hợp hài hòa trong tâm trí mình, làm thế nào để những mục đích và động cơ của tôi không trái ngược với nhau. Bạn chỉ cho tôi giai điệu nào thể hiện nỗi buồn: thay vào đó,

hãy chỉ cho tôi làm thế nào để vững vàng, không bị hoàn cảnh khó khăn ép buộc mình chìm đắm đến mất kiểm soát trong nỗi buồn ấy.

Những nhà hình học dạy tôi cách tính diện tích của vườn tược, nhưng họ không dạy tôi diện tích bao nhiêu là đủ cho một con người. Họ dạy tôi cách tính toán, dùng những ngón tay của tôi để viết ra lòng tham của mình, nhưng họ không cảnh báo tôi rằng những tính toán ấy chỉ là mặt ngoài mà thôi, rằng những con số kế toán dài dằng dặc sẽ chẳng thể thực sự khiến một người hạnh phúc hơn, thực ra thậm chí một người còn cảm thấy bất hạnh khi thấy rằng giá trị thực sự của ông ta thì không đáng kể, trong khi ông ta lại sở hữu quá nhiều những thứ tài sản không cần thiết và thừa thãi trong cuộc đời. Làm sao việc biết cách chia nhỏ đất đai lại có thể thực sự có ích cho tôi nếu tôi còn không biết làm thế nào để phân chia đất *(thừa kế)* với anh em ruột thịt của mình? Hay việc biết rằng một khoảng vườn có diện tích đúng bằng 1 phần 10 của 1 thước, nếu tâm trí tôi xáo động không yên khi người hàng xóm dám trồng trọt trên một phần nhỏ đất đai của tôi?

Họ dạy tôi cách để không mất đi phần đất ở rìa địa phận tài sản của tôi, nhưng thứ tôi muốn lại là làm sao để nếu có mất đi toàn bộ tài sản đất đai đi nữa tâm trí tôi vẫn vững vàng không thay đổi, hay thậm chí là vẫn vẫn vui vẻ hân hoan trong sự trân trọng cuộc đời.

"Tôi bị tước quyền thừa kế lãnh thổ cha mẹ và ông bà tổ tiên để lại?" Thực sự vấn đề là gì? Vậy tôi có bao giờ nghĩ ai là người sở hữu lãnh thổ ấy trước ông bà tổ tiên tôi? Liệu bạn có thể nói cho tôi biết thậm chí nó đã từng thuộc về nước nào, chứ đừng nói là cá nhân cụ thể? Người ta có bao giờ là chủ thực sự của đất đai, họ thường quên mất rằng họ chỉ tạm thời nắm quyền sử dụng nó mà thôi. Và ai là người bạn phải làm việc *(thuê)* cho? Nếu bạn may mắn, bạn làm thuê cho cha mẹ hay ông bà của bạn, những người mà sau thế hệ của họ bạn sẽ được thừa kế đất

đai. Những người phụ trách luật pháp nói rằng không ai có thể dàn xếp sở hữu trước với đất đai, vì đó là tài sản thực ra thuộc về cộng đồng; thực đúng đắn, vì chúng thực ra thuộc về nhân loại.

Đó thực là một kỹ năng đặc biệt! - bạn biết tính diện tích cả những hình cong; bạn có thể biến bất cứ hình dáng nào được giao trở thành hình vuông; bạn có thể nói chính xác khoảng cách giữa các vì sao, thực ra không có gì là bạn không thể đo lường. Nếu bạn là người có kỹ năng tài giỏi như vậy, tại sao không thử đo lường tâm trí con người xem sao? Hãy thử nói nó to lớn thế nào, hay nhỏ bé ra sao. Bạn biết khi nào thì một đường là thẳng, vậy liệu bạn có biết thế nào là "thẳng" trong cuộc đời.

Giờ tôi sẽ nói về ngành học mà tự hào cho là liên quan đến thiên đường.

Nơi đâu hỡi sao Thổ băng giá
và quỹ đạo mà sao Thủy vẽ ra (trích thờ Virgil)

Tôi được lợi gì khi biết những điều ấy? Rằng tôi sẽ phải lo lắng khi sao Thổ và sao Hỏa đối nghịch nhau, hay khi sao Thủy hiện ra lúc đêm khuya và sao Thổ được nó chiếu sáng? Thay vào đó, tôi nên học cách chấp nhận các hành tinh bất kể vị trí của chúng, và chúng có quỹ đạo riêng mà không thể bị thay đổi. Sự di chuyển liên tục của chúng trong quỹ đạo ấy được sắp định bởi thiên mệnh: chúng di chuyển theo một đường cố định và không định đoạt cũng như tạo ra chút ý nghĩa nào với các sự kiện trên trái đất *(Lời người dịch: Stoicism cho rằng những quỹ đạo này chỉ báo trước việc sẽ xảy đến mà thôi)*. Nhưng nếu chúng có thực sự là nguyên nhân của những sự việc diễn ra, việc biết được những điều mà bạn sẽ không thể thay đổi liệu có giúp ích gì được cho bạn hay không? Và nếu chúng báo hiệu điều gì sẽ xảy đến, có ý nghĩa gì trong việc bạn tiên đoán được thứ bạn không thể tránh? Chúng sẽ vẫn xảy ra bất kể bạn có biết hay không.

Nhưng nếu bạn nhìn lên hướng mặt trời di chuyển, và những vì sao
lần lượt thứ tự đi theo nó, và bạn

sẽ không bao giờ có thể ngạc nhiên vì những thứ xảy đến ngày mai; bạn sẽ được an toàn khỏi cuộc phục kích trong đêm thanh (trích thờ Virgil)

Thực ra, tôi đã có sự chuẩn bị cẩn thận chu đáo để chống lại những phục kích ấy.

"Nhưng ông có chắc rằng ngày mai sẽ không thể khiến tôi ngạc nhiên?", bạn nói, "Vì chắc chắn thứ xảy đến cho một người mà trái với hiểu biết hay kỳ vọng của anh ta sẽ khiến anh ta ngạc nhiên". Tôi không biết thứ gì sẽ xảy đến, nhưng tôi biết chắc những thứ **có thể** xảy ra. **Tôi không loại trừ bất cứ điều gì trong số chúng trong kỳ vọng của mình về ngày mai: tôi chờ đợi tất cả; và nếu tôi tránh được bất cứ điều nào trong số chúng, tôi sẽ cho bản thân mình là may mắn.** Ngày mai có thể khiến tôi ngạc nhiên, nếu nó nhẹ tay tha cho tôi. Nhưng ngay cả khi nó không khiến tôi ngạc nhiên, bởi tôi biết rõ không gì là không thể xảy đến cho mình vào ngày mai, tôi cũng biết không có gì trong những khả năng ấy là chắc chắn.

Vậy nên, tôi hy vọng vào những điều tốt đẹp nhất, nhưng sẽ chuẩn bị cho những điều tồi tệ nhất.

Tôi mong bạn có thể rộng lượng một chút nếu tôi không đi theo hệ thống, vì tôi không gộp những họa sĩ vào trong những ngành học khai phóng, hay cả những nghệ nhân chạm khắc tạc tượng, bào đá cẩm thạch, hay tạo ra những thứ đồ xa xỉ khác. Tương tự, tôi không tán thành những tay vật chuyên nghiệp hay những người chỉ biết đến dầu và cát *(tức những người chuyên tâm vào thể hình và rèn luyện thể chất như công việc toàn thời gian)*. Nếu không tôi cũng sẽ phải chấp nhận những người mát xa, đầu bếp, hay bất cứ ai dùng kỹ năng của họ để làm thỏa mãn nhu cầu của chúng ta. Điều gì tốt đẹp trong những ngành ấy khiến người ta phải nhồi nhét đến nôn mửa, giữ cho cơ thể của họ được tiếp thụ những thứ

trong máng ăn trong khi tâm trí họ trở nên lờ đờ vì không có "thức ăn" của nó? *(đọc lại **bức thư số 15** Seneca bàn về rèn luyện cơ thể cũng chỉ nên ở mức vừa phải)*

Liệu chúng ta sẽ chấp nhận những người trẻ ngày nay khi họ gọi chúng là những ngành học khai phóng? Khi mà thực tế người xưa rèn luyện cho lớp trẻ để có thể đứng thẳng, phóng giáo, ném lao, cưỡi ngựa, dùng kiếm và khiên. Họ không dạy trẻ bất cứ thứ gì có thể vừa nằm vừa học.

Nhưng những phẩm cách thì không thể được dạy hay được vun đắp bằng những kỹ năng ấy, cả của thời xưa cũng như thời nay. Vì có thứ gì thu được từ việc biết điều khiển ngựa, dùng dây cương để kiểm soát nó và hướng nó đi theo ý mình, khi mà những ham muốn của ta thì lại không thể được kiểm soát và tha hồ chạy theo hướng mà nó muốn? Có gì thu được từ việc loại bỏ rất nhiều đối thủ trên sới vật hay sàn đấu, khi mà người chiến thắng vẫn là nạn nhân của những cơn giận dữ?

"Vậy, không lẽ ý ông là những ngành học tự do ấy không có lợi ích gì cho ta sao Seneca?". Không, chúng có những lợi ích nếu ta xét trên những mặt khác; nhưng không có chút lợi ích nào nếu ta bàn đến rèn luyện phẩm cách. Vì ngay cả kỹ năng của bàn tay trong những công việc hàng ngày, thứ tưởng như rất tầm thường mà thôi, thì cũng có thể có ích cho rất nhiều nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống; nhưng chúng không có ảnh hưởng gì đến phẩm cách.

"**Vậy, tại sao giờ người ta lại tạo điều kiện cho con cái được tiếp cận những ngành học ấy?**". Không phải bởi vì chúng có ảnh hưởng đến phẩm cách *(một cách trực tiếp)*, **mà vì chúng chuẩn bị cho tâm trí để nó có thể hấp thụ phẩm**

cách. Cũng giống như việc học từng chữ cái, trang bị cho trẻ những thứ cơ bản, không thực sự là dạy trẻ bất cứ ngành học nào, nhưng là để chuẩn bị cho chúng có thể lĩnh hội những ngành học ấy sau này; thì những ngành học tự do không trực tiếp ảnh hưởng đến phẩm cách, nhưng chúng chuẩn bị cho tâm trí để có thể sẵn sàng lĩnh hội phẩm cách.

Posidonius cho rằng có 4 loại ngành nghệ thuật: những thứ nghệ thuật tầm thường và phổ biến, nghệ thuật giải trí, nghệ thuật dạy dỗ trẻ nhỏ, và nghệ thuật tự do. Loại đầu tiên là của những người lao động, bao gồm những ngành thủ công và mục đích là để tạo ra các sản phẩm cần thiết cho cuộc sống. Với loại này không có chút cuốn hút hay cao quý nào. Loại thứ hai thì tập trung đến việc thu hút và làm hài lòng tai và mắt của người thưởng thức. Bạn có thể nghĩ đến những người thiết kế khán đài để tất cả khán giả đều có thể thưởng thức trọn vẹn, hay những bục diễn có thể được nâng lên trời mà không phát ra tiếng động, hay những sáng kiến đặc biệt khác: những lỗ hổng được mở ra từ một nền bằng phẳng trước đó, hay có thể tự đóng lại, hay những phần sân khấu có thể tự hạ xuống dần dần. Những thứ đó có sức thu hút đặc biệt với khán giả, những người không quen thuộc với cách dàn xếp hay thủ thuật trong ấy, những người cảm thấy ngạc nhiên trước bất cứ thứ gì bất ngờ xuất hiện vì họ không biết làm như thế nào để ra được như thế. Loại thứ ba có những điểm giống với loại cuối. Chúng là những ngành nghệ thuật người Hy Lạp cho là "phổ biến rộng rãi"; trong khi ở La Mã ta thường gọi chúng là tự do. Nhưng thứ nghệ thuật duy nhất thực sự tự do - là thứ hướng tới phẩm cách.

Có người sẽ nói: "Triết có nhiều nhánh: nghiên cứu tự nhiên này, đạo đức này, và cả logic. Tương tự như thế, ngành học tự do cũng có thể coi là một nhánh của triết. Khi ta suy ngẫm những câu hỏi về tự nhiên, ta sẽ dựa vào những bằng chứng

hình học; vậy nên vì hình học hỗ trợ cho triết, nó cũng có thể được coi là một phần của triết".

Nhưng thực tế có rất nhiều thứ hỗ trợ ta nhưng không phải là một phần của ta; chính xác là nếu chúng là một phần của ta, chúng đã không thể hỗ trợ ta. Thức ăn hỗ trợ cơ thể nhưng không phải là một phần cơ thể. Hình học hỗ trợ ta; nó cần thiết cho triết cũng giống như cách những công cụ như thước cần thiết cho chính hình học vậy. Thước thì đâu phải là một phần của hình học, vậy nên hình học cũng chẳng phải một phần của triết. Hơn thế nữa, mỗi ngành có nội dung được định ra rõ ràng: triết phân tích và cho ta hiểu biết về những hiện tượng tự nhiên, trong khi hình học thì thu thập số liệu và đo đạc và tính toán dựa trên những dữ liệu ấy. Những kiến thức nền tảng cốt lõi về hiện tượng thiêng liêng mang tính thần thánh hay con người, hiệu lực và đặc điểm của chúng: những thứ đó thuộc về phạm trù triết học; còn quỹ đạo, hướng di chuyển cũng như các chuyển động lên xuống của chúng, hay khi chúng đứng yên, khi mà thực tế không có một vật thể thiêng liêng nào có thể thực sự đứng yên: những nội dung ấy thuộc về nhà thiên văn học. Triết gia nắm được lý do tại sao ta nhìn thấy hình ảnh qua gương; còn nhà hình học sẽ cho bạn biết khoảng cách từ hình ảnh ta thấy đến gương và đến ta, cũng như loại gương nào cho ta loại hình ảnh nào. Triết gia sẽ khẳng định rằng mặt trời rất lớn; nhà thiên văn sẽ tiếp tục trong thực nghiệm để tính toán độ lớn của mặt trời. Nhưng để có thể có những bước tiếp tục ấy, ông ta phải chịu tuân theo những quy tắc. Không ngành học tự do nào là đứng độc lập một mình khi những điểm cốt yếu của nó phụ thuộc vào ngành khác. Trong khi triết thì không đòi hỏi hay vay mượn bất cứ thứ gì từ bất cứ một ngành nào khác; nó tự xây lên thành lũy của mình từ mặt đất. Thiên văn học nằm ở "tầng trên" (ngành thứ cấp), theo cái nghĩa nó được nghiên cứu trên nền tảng của ngành khác: nó mượn những điểm cốt yếu từ ngành khác, và chỉ có như vậy nó mới có thể tiếp

tục những nội dung của mình. Nếu nó tìm đến được chân lý một cách độc lập - nếu nó có thể lĩnh hội được toàn thể tự nhiên và thế giới - thì tôi sẽ công nhận rằng nó là một ngành học vĩ đại cho chúng ta. Vì khi hướng suy nghĩ của mình đến những hiện tượng thiêng liêng (các hành tinh khác, các vì sao), tâm trí ta tăng khả năng lĩnh hội những điều to lớn hơn và đạt đến trạng thái thăng hoa thiêng liêng.

Chỉ có một cách để tâm trí ta đạt đến sự vĩ đại thực sự của nó, và cách đó là bằng những kiến thức không gì có thể thay thế được về cái gì là tốt, cái gì là xấu trong cuộc đời. Nhưng không có ngành học nào khác *(ngoài triết)* có bất cứ thứ gì để bàn về những kiến thức ấy.

Hãy để ta xem xét lần lượt từng phẩm cách. Sự dũng cảm là thứ khiến ta có thể bình thản mà cười trước mọi sợ hãi: nó nhìn xuống, thách thức và làm tan biến bất cứ thứ gì có thể khiến ta sợ hay hạn chế sự tự do của ta trong một khuôn khổ. Liệu những ngành học tự do có thể giúp gì để khiến ta dũng cảm hơn hay không? Tiếp đến, sự trung thành là một trong những đức tính tốt đẹp nhất của trái tim con người, thứ khiến không một trở ngại khó khăn nào có thể khiến một người phản bội, không thứ gì có thể mua chuộc nổi anh ta. **"Hãy thiêu ta đi", lòng trung thành lên tiếng; "băm ta ra trăm mảnh, hay giết ta - nhưng ta sẽ không bao giờ có bất cứ suy nghĩ phản bội nào. Những đòn tra tấn càng ác độc để buộc ta khai ra bí mật, thì ta sẽ lại càng giấu chúng kỹ hơn trong tim mình"**. Có ngành học tự do nào ca ngợi cái tinh thần bất khuất ấy hay không? Rồi đến khả năng tự kiểm soát, nó giúp ta làm chủ được tất cả các hưởng thụ tiện nghi: một vài thói nó sẽ khinh thường và loại bỏ hoàn toàn, một vài thói khác sẽ được cho phép áp dụng nhưng điều độ, giảm chúng đến mức có lợi cho sức khỏe và không bao giờ tự tìm đến chúng chỉ để thỏa mãn bản thân; **vì khả năng tự kiểm soát khiến một người hiểu rằng giới hạn tốt nhất cho các thứ khiến ta thèm muốn**

là chỉ tìm đến chúng khi thực sự cần thiết, chứ không phải khi ta muốn. Lòng tốt thì ngăn một người trở nên kiêu căng hay phán xét người khác; nó khiến anh ta hòa nhã và cởi mở với mọi người trong lời nó và hành động, hay chính cả cảm xúc của anh ta; nó khiến anh ta nghĩ về những bất hạnh của người khác như của chính mình, và sẵn sàng đón nhận bất cứ một vận may nào, chỉ bởi sau đó anh ta có thể chia sẻ nó với mọi người. Liệu những ngành học tự nhiên có dạy ta làm thế nào để nuôi dưỡng lòng tốt? Không, cũng như chúng không dạy ta về sự trung thực, sự điều độ vừa phải, tính cần kiệm và giản dị; hay ngay cả lòng khoan dung, thứ khiến ta quý trọng những người đồng loại máu mủ, vì biết rằng không một người nào nên quên mất giá trị của con người.

"Các người nói rằng một người không thể đạt được những phẩm cách mà không thông qua những ngành học tự do; vậy tại sao lại đồng thời khẳng định rằng chúng không đóng góp gì cho phẩm cách?", những người phản đối nói. Cũng giống như: một người không thể đạt được phẩm cách mà không có thức ăn, nhưng thức ăn thì đâu có thực sự đóng góp gì cho phẩm cách; hay giống như gỗ thì không đóng góp gì cho con thuyền dù đúng là người ta không thể làm ra thuyền mà không có gỗ. Điều tôi muốn nói là bạn không có lý do gì để chấp nhận rằng một thứ có đóng góp cho thứ khác chỉ vì thứ khác ấy không thể tồn tại mà không có thứ đó. Và ta cũng có thể thấy thực ra một người có khả năng đạt được những phẩm cách mà không cần biết đến những ngành học tự do ấy, vì dù đúng là phẩm cách cần được học và rèn luyện, thì cũng không phải là qua những ngành học ấy. **Có lý do gì để tôi nghĩ rằng một người không biết chữ lại không thể trở nên thông thái? Sự thông tuệ không nằm trong con chữ. Nó thể hiện qua hành động, thái độ cư xử, và nhận thức của người ấy, chứ không phải chữ nghĩa - mà thực ra ký ức có lẽ lại còn chú tâm nhiều hơn nếu nó không có gì để dựa vào**.

Sự thông tuệ thì to lớn; nó cần có không gian. Một người cần học về con người và nguồn sức mạnh thiêng liêng, những điều đã qua và sẽ tới, những thứ nằm trong sự chuyển tiếp hay tồn tại mãi mãi. Anh ta cũng cần phải học về thời gian - và thử nhìn xem có bao nhiêu câu hỏi về riêng đề tài ấy: liệu nó có phải là một thứ độc lập; rồi, liệu có thứ gì trước thời gian hay không, hay có thứ gì độc lập ngoài thời gian. Nó có bắt đầu cùng với sự hình thành thế giới, hay, vì có những thứ tồn tại trước khi thế giới xuất hiện, liệu nó có tồn tại cùng chúng? Tương tự, ta cũng có rất nhiều câu hỏi về tâm trí: Nó đến từ đâu? Nó trông như thế nào? Nó bắt đầu tồn tại khi nào, và trong bao lâu? Liệu nó có di chuyển từ nơi này đến nơi khác, thay thế nơi nó cư ngụ từ cơ thể này đến cơ thể khác, hay nó chỉ chịu đựng sự ràng buộc này duy nhất một lần và sau đó sẽ trở về với vũ trụ thiêng liêng? Nó có hữu hình hay không? Nó sẽ hiển lộ như thế nào nếu nó thôi không thực hiện hành động gì qua cơ thể ta? Nó sẽ sử dụng sự tự do như thế nào sau khi được giải thoát khỏi cơ thể? Hay nó sẽ quên ngay cuộc sống trước đó và bắt đầu hiểu về chính nó ngay khi nó thoát ra khỏi cơ thể và trở lại với thế giới thiêng liêng? Bất kể phần nội dung nào về con người và những sức mạnh linh thiêng bạn tiếp cận, bạn sẽ thấy rất nhiều điều để tự hỏi, tự ngẫm về. Với quá nhiều những câu hỏi lớn và ý nghĩa như thế để làm bận rộn tâm trí, ta cần dành thời gian cho chúng bằng cách loại bỏ những thứ không cần thiết. Phẩm cách sẽ chiếm lĩnh phần lớn khoảng thời gian dành cho những đề tài đó: một người khách khổng lồ thì cần một căn phòng to như cung điện. Vậy nên hãy bỏ qua tất cả những thứ khác không cần thiết, và dành trọn vẹn tâm trí cho phẩm cách.

“Biết là vậy, nhưng vẫn thật thú vị khi hiểu biết về nhiều phạm trù lĩnh vực khác nhau”. Trong trường hợp ấy, hãy cứ thoải mái lĩnh hội nhiều nhất bạn có thể. Hay bạn sẽ đồng ý trong việc cần phải trách mắng khi một người mua những đồ tư

trang không có lợi ích thiết thực gì cho căn nhà của anh ta và tạo ra một khu trưng bày những đồ kiểu cách đắt tiền, nhưng lại để yên cho một người khiến bản thân bận rộn với những thứ kiến thức không cần thiết *(chỉ để có dịp sẽ khoe mẽ mà thôi)*?

Việc mong muốn hiểu biết nhiều hơn những kiến thức cho một cuộc sống tốt thực ra cũng là một dạng của sự thiếu kiểm soát và điều độ.

Thực ra việc học hỏi lĩnh hội từ những ngành học tự do ấy thường khiến người ta trở nên rắc rối, rườm rà, thích khoa trương, tự mãn: vì họ học được thứ thực ra họ không cần phải học hay biết, họ đã phí thời gian để học những thứ cần thiết, và vì vậy không có được những kiến thức ấy. Học giả Didymus viết 4000 cuốn sách**!?!** Tôi cảm thấy thật đáng thương nếu chính ông ta phải đọc lại cái đống ấy. Trong một vài cuốn, ông ta đưa ra nhận định về nơi chôn nhau cắt rốn của Homer; trong một số khác, ai là mẹ ruột của Aenea, hay Anacreon thì bị chi phối nhiều hơn bởi dục vọng hay thói say sưa chè chén; lại một số cuốn khác, liệu Sappho có phải một kỹ nữ bán dâm; và rất nhiều những chủ đề khác nữa. **Nếu biết câu trả lời cho những vấn đề ấy, bạn còn cần phải học cách tẩy chúng khỏi não mình**. Và, ai là người đã bảo tôi rằng đời rất ngắn ngủi nếu không phải chính bạn! Nhưng trong những người bạn đồng hương của ta, có những thói, những kiến thức phù phiếm mà có lẽ ta phải dùng đến rìu mới có thể cắt bỏ được.

Với lượng thời gian tiêu tốn, với những sự phiền phức quấy rầy tâm trí người khác để ta có thể có được cái danh: "Thật là một con người học thức". Tốt hơn biết bao nếu ta có thể hài lòng với cái danh xưng: Một con người bình thường mà đức hạnh tốt đẹp.

Nếu không thì sao? Liệu tôi có phải lục lại lịch sử để tìm ra ai là người đầu tiên sáng tác thơ? Hay liệu tôi có phải tính toán khoảng thời gian bao nhiêu năm giữa

Orpheus và Homer, vì nó không có trong bất cứ văn bản nào còn sót lại đến giờ? Liệu tôi có phải làm quen với những ký hiệu Aristarchus dùng để đánh dấu những bài thơ của tác giả khác, và dành cả đời mình với những ký hiệu ấy? Hay liệu tôi nên gắn mình với đất cát của những nhà hình học? *(họ viết các công thức tính toán lên đất cát)*

Không lẽ tôi đã quên mất lời khuyên quan trọng: "**Hãy quý trọng và tiết kiệm thời gian**". Liệu tôi nên học những thứ ấy, và rồi, để lại những điều gì cho thế hệ sau? Dưới thời Gaius Caesar, học giả Apion đi vòng quanh Hy Lạp và được các thành phố ông đi qua xưng tụng là người kế thừa/người truyền bá Homer. Ông ta thường nói rằng sau khi Homer hoàn thành 2 thiên hùng ca (Iliad và Odyssey), ngài thêm vào đoạn mở đầu cho công trình của mình, đoạn mở đầu ấy là toàn bộ cuộc chiến thành Troy. Để chứng minh, ông ta viện ra hai chữ đầu trong dòng đầu tiên của Iliad được dùng để ám chỉ số lượng các chương hồi trong cả công trình. **Ồ, đó quả là thứ thể hiện một người học rộng biết nhiều!** Hãy thử nghĩ xem: bao nhiêu thời gian của bạn bị tước mất bởi đau ốm, bởi những công việc hàng ngày, cả trong chuyên môn và trong đời sống cá nhân, bởi những nhu cầu ăn ngủ? Rồi nghĩ về cả cuộc đời, sau khi trừ đi khoảng thời gian đó, liệu còn nhiều để ta phung phí vào những thứ như vậy hay không?

Tôi đã nói về những ngành học tự do, nhưng chính triết gia cũng có rất nhiều cách để phí phạm thời gian của mình, với những thứ vô dụng họ tìm hiểu. Chính họ cũng hạ mình xuống mà xét nét câu chữ, hay tranh cãi về ý tứ của những liên từ hay giới từ. Không chịu kém cạnh các nhà ngôn ngữ học và hình học, họ cũng coi chủ đề của các ngành ấy như nhiệm vụ của mình, **và từ đó có nhiều hiểu biết về cách nói làm sao cho chuẩn tắc hơn là về cách sống**.

Để tôi chỉ cho bạn thấy những thứ quá phức tạp, tinh vi ấy có hại đến thế nào, và chúng rời xa chân lý đến thế nào. Protagoras nói rằng ta có thể tranh cãi một cách thuyết phục cả hai phía của bất cứ nhận định nào, bao gồm cả nhận định rằng "ta có thể tranh cãi một cách thuyết phục cả hai phía của bất cứ nhận định nào". Nausiphanes cho rằng không một thứ gì tồn tại lại tồn tại nhiều hơn là không tồn tại. Parmenides thì cho rằng không một thứ gì ta thấy trong đời lại khác biệt với cái duy nhất/cái tổng thể - The one. Zeno của Elea tìm lối thoát khỏi cuộc tranh biện ấy bằng cách nói rằng không có thứ gì là thực sự tồn tại. Những người Pyrrhonist, Megarian, Eretrian, và cả những người thuộc Academic cũng tán thành nhận định tương tự như vậy: họ giới thiệu một dạng kiến thức mới, đó là không chắc chắn về bất cứ thứ gì trong cuộc đời.

Lạy Chúa! Hãy gộp tất cả bọn họ vào với đám đông chuyên về những ngành học khai phóng hay nghệ thuật tự do đi! Nhóm sau không cung cấp bất cứ một kiến thức nào thực sự có lợi cho ta, trong khi nhóm đầu thậm chí còn dập tắt mọi hy vọng của ta về những kiến thức ấy. Dù sao thì việc học những kiến thức không cần thiết vẫn tốt hơn là không học gì. **Một nhóm thì không châm lên bất cứ ngọn đèn nào để tôi có thể nhìn thấy chân lý; nhóm còn lại thậm chí còn móc mắt tôi và khiến tôi đui mù!** Nếu tôi tin lời Protagoras, chẳng có gì trên đời mà không nhập nhằng mơ hồ; nếu tôi tin Nausiphanes, có một điều chắc chắn duy nhất, đó là không có gì chắc chắn; còn nếu Parmenides đúng, thì không có gì tồn tại ngoài trừ “The One”; nếu theo Zeno, thì ngay cả “The One” cũng chẳng tồn tại. **Vậy thì ta thực sự là cái quái gì?** Hay những thứ xung quanh ta, nuôi dưỡng ta, duy trì sự tồn tại của ta? Nếu nghe theo những triết gia đó, toàn bộ thế giới này sẽ trở nên phù phiếm và phủ đầy bóng tối khiến người ta lầm lạc, hoặc không có gì thực sự tồn tại hoặc toàn là lừa dối mờ ám.

Tôi thậm chí khó có thể nói nhóm nào khiến tôi tức giận hơn, những người muốn ta không biết bất cứ thứ gì, hay những người thậm chí còn từ chối ở ta khả năng để biết rằng mình không biết bất cứ thứ gì.

Tạm biệt!

Bức thư số 89: Về cách phân nhánh trong triết học và tác dụng của nó

Bạn thân mến!

Khi hỏi về cách chia triết thành các phần nhỏ hơn, bạn đang yêu cầu một thứ hữu dụng, hay thậm chí là thiết yếu cho bất cứ ai mong muốn đạt đến thông tuệ. Sẽ dễ dàng hơn để ta có thể nắm được cái toàn thể từ việc xem xét từng phần. Giá như ta có đủ khả năng để có thể lĩnh hội triết trong cái toàn thể của nó, như cách mà ta tưởng tượng về thiên đường vậy. Vì thực sự nó cũng khá giống với thiên đường. **Trong trường hợp đó, con người sẽ có một cảm giác ngỡ ngàng kinh ngạc, và sẽ có đủ dũng khí để từ bỏ mọi thứ họ đang cho là vĩ đại chỉ vì không biết cái gì là thực sự vĩ đại**. Nhưng vì ta không thể làm vậy, ta cần phải xem xét triết giống cách người ta xem từng phần của thiên đường.

Tâm trí của một người thông thái thì trân trọng tổng thể của triết và nghiên cứu nó một cách hiệu quả và chóng vánh như cách mắt ta lướt qua cả bầu trời. Với ta, ngược lại, những người mà tầm nhìn bị hạn chế bởi màn sương, ta sẽ phải căng mắt nhìn qua, từng điểm từng điểm riêng biệt một, vì chưa thể bao quát ngay cái toàn thể. Vậy nên tôi sẽ thoả mãn yêu cầu của bạn và phân chia triết, nhưng thành các phần thay vì thành từng mảnh nhỏ nhặt. **Vì phân chia nó thì hữu ích; nhưng tách nhỏ nó thì không - thứ gì quá nhỏ thì cũng khó để thấy như thứ gì quá to lớn**. Bạn để ý xem, một dân tộc thường được chia thành các bộ lạc, hay quân đội thành các tiểu đoàn 100 người. Mọi thứ mà ta cảm thấy lớn đều sẽ dễ dàng hơn để hiểu rõ khi chia nhỏ, với điều kiện là đừng quá nhỏ hay quá nhiều phần.

Một sự phân chia quá nhỏ nhặt thì cũng sai như không làm gì cả: khi thứ gì bị tán nhỏ thành bột, nó sẽ mất đi cấu trúc và trở nên rời rạc, khiến bạn có hiểu về nó cũng sẽ không mang lại mấy lợi ích.

Tuy nhiên, nếu bạn không phiền, tôi sẽ bắt đầu bằng cách nói về sự khác biệt giữa thông tuệ và triết. Thông tuệ là thứ tốt đẹp nhất của tâm trí; còn triết là tình yêu và sự tôn vinh thông tuệ. Triết đưa người ta đến đích là có được thông tuệ. Nguồn gốc của từ triết là gì? Điều đó quá hiển nhiên rồi. Trong chính nguồn gốc ấy nó thể hiện tình yêu với thông tuệ (*philosophy gốc là **philo** - tình yêu với **sophia** - sự thông tuệ*). Một vài người định nghĩa thông tuệ như khoa học của những thứ con người và thiêng liêng, người khác như kiến thức về những thứ ấy và cả căn nguyên của chúng. Tôi cho rằng phần cuối thêm vào là không cần thiết, vì thực ra căn nguyên hay nguồn gốc của chúng không hoàn toàn tách biệt, mà chính là một phần của những thứ thiêng liêng.

Có những định nghĩa khác nữa về triết. Có người cho nó là sự cam kết với phẩm cách, người khác lại là sự cam kết chỉnh đốn tâm trí, và theo một vài nhà tư tưởng thì đó là nỗ lực để có thể suy nghĩ cân nhắc mọi thứ bằng lý trí. Nhưng có một điều thường được đồng thuận, đó là có sự khác biệt giữa triết và sự thông tuệ, vì đối tượng của sự khát vọng thì không thể giống với chính sự khát vọng. Giống như có sự khác biệt lớn giữa lòng tham của cải với tiền bạc, khi một thứ là sự ham muốn còn thứ kia là đối tượng của sự ham muốn. Một thứ là kết quả, hay phần thưởng của thứ còn lại. Tương tự như vậy, triết là quá trình trui rèn, và sự thông tuệ là đích đến của quá trình ấy. ***Sophia*** trong tiếng Hy Lạp chính là sự thông tuệ. Người La Mã cũng từng dùng nó, giống như giờ ta vẫn biết đến ***philosophia*** theo người Hy Lạp. Bạn có thể tìm thấy bằng chứng trong những lời thoại kịch hay trong câu khắc trên bia mộ Dossennus: "Dừng lại, hỡi người hành hương, và đọc về ***sophia*** của Dossennus".

Tuy nhiên, dù đúng là một thứ chỉ quá trình trui rèn, thứ còn lại là thành quả của quá trình đó, thì có những người thuộc Stoicism cho rằng không thể phân tách hai thứ, vì không bao giờ có triết mà không có thông tuệ, và ngược lại. **Triết thực sự là lời cam kết với thông tuệ, nhưng bằng chính sự thông tuệ mà một người đi theo và rèn luyện triết**. Sẽ không thể có phẩm cách khi không có sự cam kết tuân thủ theo nó, và sự cam kết ấy cũng sẽ không thể thành hiện thực nếu trong chính người đó không có sẵn những mầm mống của phẩm cách. **Không giống như trường hợp người bắn cung cố gắng bắn trúng đích ở xa: ở đây, đích không nằm tách biệt**. Vì không thể có con đường nào đến sự thông tuệ mà tách biệt khỏi thông tuệ, giống như không có con đường nào dẫn đến các đô thị mà lại nằm ngoài đô thị *(Lời người dịch: mình đoán ý ở đây là thời Seneca, tức 2000 năm trước, các vùng ngoài đô thị không bao giờ có đường đi đàng hoàng cả, mà chỉ toàn hoang vu mà thôi. Chỉ có những nơi đã được gọi là đô thị, người đi lại thường xuyên mới thành những con đường. Vì vậy mà không có "con đường" nào nằm ngoài đô thị)*. Một người có được sự thông tuệ bằng chính sự thông tuệ; vậy nên triết và sự thông tuệ không thể tách biệt nhau.

Giờ sẽ đến sự phân chia của triết. Theo lập trường chính và được chấp nhận rộng rãi nhất, triết bao gồm 3 phần chính: **Đạo đức**, **Khoa học** và **Logic**. Phần đầu tiên rèn luyện tâm trí; phần thứ hai nghiên cứu về tự nhiên và bản chất của vạn vật; và phần thứ ba nghiên cứu về ngôn ngữ, cấu trúc câu, các dạng biện luận, với mục đích là tránh việc ngôn ngữ có thể khiến những thứ sai lầm bị hiểu nhầm là chân lý đúng đắn *(Lời người dịch: Thực sự đọc cái paradox này mà ngỡ ngàng. Từ mục đích tránh những sai lầm do sử dụng ngôn ngữ có thể gây nên, mà Logic lại có thể biến thành chính trò chơi uốn nắn câu chữ và thuật hùng biện để tìm kiếm nổi tiếng danh vọng cho nhiều người!)*. Ta cũng thấy có những trường phái hoặc chia nhỏ hơn hoặc tổng hợp hơn cách phân chia triết. Những người Peripatetics

thêm chính trị như phần thứ tư, vì họ cho rằng nó đòi hỏi một sự đầu tư nghiên cứu riêng biệt với những vấn đề của riêng nó, có những người lại thêm "kinh tế học" - môn khoa học về quản lý hộ gia đình; và có những người muốn có thêm phần về cách sống *(bàn về liệu một người nên dành đời mình để hưởng thụ tiện nghi, tham gia chính trị, hay làm kinh doanh vv.)*.

Những phần nhỏ ấy, thực ra, có thể được tìm thấy trong **Đạo đức**. Những người theo trường phái Epicurean lại cho rằng chỉ nên chia triết thành 2 phần - Khoa học và Đạo đức, loại bỏ phần về Logic. Sau đó, khi họ thấy mình rơi vào hoàn cảnh bị bắt buộc phải giải thích về những cụm từ không rõ nghĩa và phân biệt những thứ mới nghe ta tưởng đúng đắn mà thực ra không phải, họ lại giới thiệu thêm thứ họ gọi là "đánh giá và quy tắc" - hay nói cách khác chính là Logic - nhưng họ cho nó là phần nhỏ trong Khoa học. Những người Cyrenaics lại bỏ qua cả Khoa học và Logic, và giữ lại chỉ có Đạo đức mà thôi; nhưng rồi cũng lại phải giới thiệu những phần họ đã loại bỏ theo cách khác. Họ chia Đạo đức thành 5 phần nhỏ, mỗi phần liên quan đến một chủ đề: (1) những thứ cần cố gắng đạt được và những thứ nên tránh; (2) cảm xúc; (3) hành động; (4) căn nguyên; và (5) tranh biện. Căn nguyên, như ta đã biết, nằm trong Khoa học, và tranh biện thì hiển nhiên thuộc về Logic. Aristo ở Chios mạnh mồm tuyên bố rằng cả Khoa học và Logic là không những không cần thiết mà còn có hại, và ông ta thậm chí còn lược bớt cả Đạo đức, phần duy nhất mà ông ta cho là quan trọng. Ông ta loại bỏ khỏi nó những lời khuyên răn cũng như cảnh báo, nói rằng đó là nhiệm vụ của giáo viên chứ không phải triết gia - cứ như thể triết gia là nghề gì khác thay vì giáo viên của dân chúng vậy?

Vì triết được chia làm 3 phần, đầu tiên hãy thử xét đến **Đạo đức**. Ở đây, chính Đạo đức cũng sẽ được chia làm 3 nhánh nhỏ. **Nhánh đầu tiên nhằm cung cấp**

cho ta nhận thức về giá trị thật của mọi thứ trong cuộc sống và từ đó làm rõ liệu chúng có thực sự đáng giá hay không. Đây là thứ có thể coi là hữu dụng nhất của triết, vì có gì quan trọng hơn là làm sáng tỏ giá thực của mọi thứ? **Nhánh thứ hai xem xét những động cơ thúc đẩy ta hành động; và nhánh thứ ba bàn đến chính những hành động của ta**.

Tức là, đối tượng, hay mục đích của Đạo đức là: đầu tiên, cho phép mỗi người hình thành nên hệ thống giá trị về mọi thứ trong đời; thứ hai, khiến anh ta có thể nhận biết và kiểm soát những yếu tố tác động đến tâm trí và cảm xúc của mình; và thứ ba, khiến anh ta có thể đạt đến sự cân bằng hài hòa giữa những thúc đẩy trong tâm trí và hành động của anh ta, từ đó có sự chắc chắn kiên định và không thay đổi trong hành động.

Mỗi sai sót trong một trong ba nhánh trên đều sẽ dẫn đến sự xáo động trong những nhánh còn lại. Ví dụ, có gì tốt đẹp trong việc hiểu rõ giá trị thực của mọi thứ, nếu một người không thể kiểm soát khi bị thúc đẩy dẫn đến hành động không đúng với hệ giá trị ấy? Hay có gì tốt đẹp trong việc kiểm soát những động cơ thúc đẩy hành động và những mong muốn của mình trong đời, nếu hành động của bạn lại không phù hợp với hoàn cảnh, hay bạn không biết thế nào là đúng nơi, đúng thời điểm để thực hiện hành động? Hiểu được giá trị thực của mọi thứ là một chuyện, hiểu được yêu cầu của hoàn cảnh là chuyện khác, cũng như kiểm soát được những yếu tố thúc đẩy trong khi có thể tự nhiên mà thực hiện hành động thay vì gấp gáp nóng vội lại là chuyện khác nữa.

Một cuộc sống hài hòa chỉ có thể có được khi hành động không bị chi phối quá nhiều bởi những yếu tố thúc đẩy và khi những yếu tố thúc đẩy đó được cân nhắc theo hệ giá trị của mọi vật, thay đổi theo cường độ một cách phù hợp với giá trị của chúng.

Phần Khoa học của triết có thể được chia làm 2 nhánh nhỏ, về vật thể và những thứ vô hình; và mỗi phần sẽ có các mức độ cụ thể khác nhau. Chủ đề về vật thể có thể được chia thành thứ tạo ra và thứ được tạo ra, với thứ tạo ra là các nguyên tố. Với chủ đề về các nguyên tố, theo một số người, nó sẽ không có nhánh phụ thêm nữa, nhưng một số người khác lại cho rằng nó có thể được chia thành các chất, các nguyên tố làm nên sự sống, và những nguyên tố khác.

Thứ ba, về Logic. Tất cả các buổi diễn thuyết hay trao đổi đàm luận đều có dạng hoặc là liên tục hoặc là hỏi và trả lời. Tên chính thức của nhánh đầu tiên là "thuật hùng biện" và nhánh thứ hai là "biện chứng". Thuật hùng biện nhắm đến mục đích thể hiện ý kiến, suy nghĩ, và cách sắp xếp hệ thống chúng. Biện chứng thì lại được chia làm 2 phần nhỏ, ngôn từ và ngữ nghĩa, đó là, thứ được nói ra và ý của chúng. Rồi đến những phần cực nhỏ của mỗi nhánh ấy. Vậy nên tôi sẽ dừng ở đây và chỉ lướt qua chúng mà thôi. Nếu không, bạn sẽ có một bản bách khoa toàn thư.

Bạn có thể đọc về chúng, bạn của tôi. Tôi sẽ không ngăn cản hay trì hoãn bạn, nếu bạn có thể ngay lập tức áp dụng những điều bạn đọc vào cuộc sống. Hãy hành động một cách có kỷ luật: làm thức tỉnh và đánh tan sự ì ạch trong bạn, hạn chế những thứ quá dễ dãi, thuần hóa những thứ dễ nổi loạn, từ chối thỏa mãn những ham muốn của bản thân hay cả những ham muốn bị định hướng bởi đám đông.

Với những người nói với bạn: "Liệu ông sẽ không bao giờ dừng lại?", trả lời họ rằng:

Đó là điều đáng ra tôi mới là người phải nói với các người: '"Bao giờ các người mới thôi lặp lại sai lầm của mình? Liệu các người có muốn dừng việc chữa trị trước khi mình khỏi bệnh? Tôi sẽ tiếp tục thực hiện chúng, và sẽ làm thế chính vì sự phản đối của các người. Thuốc dùng để làm tê cơ thể thì thực ra chỉ mới phát huy tác dụng khi mà một cái ấn nhẹ vào chỗ đau đớn cũng khiến ta phải nhăn mặt chịu đựng. Những thứ tôi nói sẽ có lợi cho các người, bất kể các người có thích nghe chúng hay không. Đã đến lúc phải có một người đủ dũng cảm để nói ra sự thật với các người. Vì tôi không thể nói với từng người một, hãy để tôi nói với cả đám đông.
Khi nào thì các người mới thôi mở rộng giới hạn tài sản của mình? Chẳng lẽ vùng đất đủ cho cả một dân tộc cũng vẫn là nhỏ bé với một chủ nhân duy nhất? Khi nào thì các người mới thôi mở rộng ruộng vườn của mình?

Các người thậm chí không hài lòng với việc giới hạn nhà cửa theo độ lớn của một vùng. Những con sông nổi tiếng chảy qua một vùng sở hữu tư nhân. Những dòng chảy thiêng liêng, thứ thường được dùng để đánh dấu giới hạn của mỗi quốc gia, cũng thuộc về các người, từ đầu nguồn đến khi đổ ra biển. Các người thậm chí còn cho là quá ít ỏi nếu đất đai của mình chưa chạm đến đại dương, nếu người quản gia chưa quản lý cả những vùng đất vượt qua Adriatic và những vùng đất xa xôi của người Ionian hay Aegean, nếu các người không cho rằng những đảo quốc, quê hương của những vị tướng vĩ đại, cũng là nhỏ bé. Hãy cứ mở rộng tài sản của mình đến mức nào các người muốn, để đất đai của các người trải rộng như đế chế cổ đại, hãy lấy tất cả những thứ các người muốn, khi mà vẫn còn có kẻ nào đó khác còn sở hữu nhiều hơn các người! (ý chỉ thói ganh đua dẫn sự tham lam đến vô cùng)

Giờ tôi sẽ nói về những người mà thói hưởng thụ, thỏa mãn bản thân cũng lớn như lòng tham của những người tôi vừa nói đến. Tôi hỏi các người: tình trạng ấy sẽ có thể kéo dài đến khi nào? Không lẽ đến khi không một cái hồ nào không bị che bởi mái nhà của các người? Hay khi mỗi dòng sông đều được giới hạn bởi tường nhà các người? Bất cứ khi nào ai đó tìm thấy một dòng suối nóng, một nhà nghỉ của các người được dựng lên. Bất cứ khi nào một bờ biển làm thành một cái vịnh, các người sẽ ngay lập tức dựng móng. Không thỏa mãn với bất cứ nền móng nào các người vừa dựng, các người sẽ lấn cả biển cả. Nhà của các người đón ánh sáng ở mọi góc, có khi được đặt trên những ngọn núi để có toàn cảnh đất liền và biển cả, có khi được dựng trên đất liền với chiều cao của một ngọn núi. ***Nhưng dù có quá nhiều những ngôi nhà đồ sộ chọc trời, các người cũng vẫn chỉ có một cơ thể duy nhất mà thôi, và đó là một cơ thể nhỏ bé. Có lợi ích gì từ việc có rất nhiều phòng ngủ? Các người cũng chỉ có thể nằm trong một trong số chúng mà thôi. Bất cứ chỗ nào không được sử dụng thì đâu thực sự thuộc về các người.***

"Cuối cùng, với những kẻ luôn muốn khám phá những món ăn mới lạ, vượt cả đại dương và những vùng đất mới chỉ để săn bắt những của ngon vật lạ, lúc thì với lưỡi câu, lúc với bẫy, lúc với những cái lưới khác nhau". Không có chút bình yên nào cho các loài động vật nếu các người chưa thưởng thức - thỏa mãn đến nỗi chán chúng. Từ bàn tiệc được phục vụ bởi biết bao đôi tay, các người nhấm nháp được một phần nhỏ bé đến thế nào với cái miệng của mình, thứ đã trở nên mệt mỏi với những tiện nghi. Từ con thú ấy, để bắt được có biết bao nguy hiểm, một phần nhỏ đến thế nào được nếm bởi những ông chủ, những kẻ sau đó phải chịu đựng việc không thể tiêu hóa và chứng nôn mửa. Từ những con sò biển được chuyển đến từ khoảng cách xa xôi ấy, một phần nhỏ bé đến thế nào được thực sự hấp thụ bởi sự tham ăn của các người! ***Những kẻ đáng nguyền rủa, không lẽ các người không thấy lòng tham, thói ham của lạ của các người lớn đến thế nào nếu so với cái bụng nhỏ bé của mình.***

Nói những điều ấy với người khác, nhưng với tinh thần là chính bản thân bạn là người lắng nghe trước nhất. Viết chúng ra, nhưng với tinh thần rằng chính bạn sẽ đọc chúng khi viết, và hãy để chúng thấm vào hành động của bạn, từ đó loại bỏ dần những ham muốn điên cuồng khỏi bản thân.

Trong sự rèn luyện, hãy hướng tới mục đích không phải để biết nhiều hơn, mà là để biết cái cần biết để có thể sống tốt hơn.

Tạm biệt!

Bức thư số 90: Vài luận điểm về thời nguyên thủy, và tại sao thời ấy triết không cần thiết, trong khi thời đại của chúng ta triết lại quan trọng đến vậy!

Bạn thân mến!

Ai có thể nghi ngờ, bạn của tôi, rằng cuộc sống của ta là món quà từ Chúa thiêng liêng bất tử, nhưng cách ta sống - *ngay thẳng đức hạnh, như một con người* - là món quà từ triết? Nếu xét theo hướng đó, thì thực ra mỗi người chúng ta chịu ơn triết nhiều hơn đấng thiêng liêng (vì một cuộc sống tốt đẹp thì chắc chắn mang nhiều ý nghĩa hơn chỉ sống mà thôi), nếu bỏ qua sự thực rằng triết cũng là thứ mà Chúa mang đến cho ta.

Đúng, Chúa không trao những kiến thức, tư tưởng triết học cho bất cứ ai, nhưng Ngài ban cho tất cả mọi người khả năng để có thể lĩnh hội được chúng.

*(Lời người dịch: ở đây ý của Seneca là về tất cả người bình thường, chữ **tất cả** chỉ để nhấn mạnh điều ấy. Còn tất nhiên ý ông không bao gồm những người có bệnh về tâm trí)*

Vì nếu Ngài khiến triết trở thành kiến thức phổ thông, để ai cũng được sinh ra với quan điểm hay kiến thức đúng đắn về cách sống, thì sự thông tuệ sẽ mất đi nét đặc biệt và đáng quý của nó - rằng nó là thứ ta không thể có được một cách tự nhiên hay nhờ may mắn. Thay vào đó, giá trị của nó, sự huy hoàng của nó nằm trong việc nó không đến với một người một cách đột ngột, mà người đó phải dựa vào chính bản thân mình, đồng thời sự thông tuệ cũng đâu thể xin được từ bất cứ ai. **Có gì đáng ngưỡng mộ ở triết nếu nó chỉ là một món quà** *(có thể trao đi đổi lại)*?

Nhiệm vụ duy nhất của triết là tìm kiếm những chân lý về con người và đấng thiêng liêng. Triết thực ra luôn luôn đồng hành với lòng mộ đạo, sự sùng tín, công bình, và tất cả những tụ hợp liên đới của phẩm cách. Nó dạy ta biết ngợi ca, tôn kính những thứ thiêng liêng và yêu thương những thứ con người; nó chỉ cho ta thấy rằng quyền năng thực sự nằm trong tay Chúa trong khi liên kết xã hội gắn kết con người lại với nhau. Chính mong muốn kết nối cộng đồng đó đã được gìn

giữ và duy trì trong một thời gian rất dài trước kia, cho đến khi nó bị hoen ố vì lòng tham, thứ có thể làm "nghèo khổ" ngay cả những người giàu có nhất *(ý chỉ bất an tinh thần, luôn lo lắng không yên)*.

Vì một khi người ta đã chấp nhận sở hữu cá nhân, thì họ sẽ dần vô cảm với tất cả những thứ mang giá trị cộng đồng.

Những con người đầu tiên, và các thế hệ sau họ, những người theo tự nhiên một cách trọn vẹn, chọn ra một cá nhân kiệt xuất làm lãnh đạo của họ, và cũng là người đặt ra luật lệ, họ toàn tâm toàn ý với người ấy; vì người yếu hơn phụ thuộc vào người khỏe hơn hay thông minh hơn là một việc thuận theo tự nhiên. Bạn để ý xem, với động vật, con đầu đàn hoặc to lớn nhất hoặc dữ tợn nhất. Bò tót đầu đàn không phải là một con vật tội nghiệp; nó vượt trên tất cả những con đực khác về hình dạng và sức khỏe. Với voi, con cao lớn nhất là con đầu đàn. Với con người, thì tiêu chí không phải là sự to lớn, mà là sự xuất sắc, vì vậy nên thời đó người đứng đầu được chọn dựa trên sự xuất sắc của tâm trí. Vì lý do đó, những cộng đồng ấy có thể coi là may mắn nhất, khi họ đồng ý trao quyền lực cho kẻ có trí tuệ xuất sắc. **Không cần phải đặt ra bất cứ giới hạn nào về quyền lực với một người đã đủ thông thái để hiểu rằng ông ta chỉ có thể làm những thứ phù hợp với trí tuệ và phẩm cách của mình.**

Theo đó, Posidonius cho rằng trong thời đại hoàng kim (Golden Age), chính quyền nằm trong tay người thông thái. Họ cản trở những cuộc xung đột, bảo vệ kẻ yếu, sử dụng lời khuyên thay vì luật lệ, để mọi người tự giác và hiểu được điều gì nên làm điều gì không. Sự thông thái trong trù liệu khiến người trong bộ tộc *(cộng đồng)* của họ không gặp cảnh thiếu thốn, sự dũng cảm của họ chiến thắng tất cả những hiểm nguy, và lòng nhân từ của họ cảm hoá và tạo nên sự thịnh vượng cho bộ tộc. Họ đưa ra mệnh lệnh, không phải để áp đặt người khác, mà để phục vụ lợi ích cả cộng đồng. Họ không sử dụng quyền lực để đàn áp chính những

người đã tin tưởng và bầu họ lên. Họ không bao giờ có ý định hay lý do nào để hành động trái đạo lý; vì những yêu cầu của họ được đưa ra một cách rõ ràng và đúng đắn, chúng được tuân theo mà không có bất kỳ sự chống đối hay phản kháng nào. **Thời ấy, sự đe dọa lớn nhất của người trị vì với kẻ chống đối chính là việc ông ta từ bỏ vị trí lãnh đạo của mình.**

Nhưng đến thời điểm các vương quốc dần biến thành đế chế độc tài với sự xâm nhập và lan tràn của thói hư tật xấu, thì luật pháp bắt đầu trở nên cần thiết, và những luật lệ ấy cũng được đề ra bởi những người thông thái. Solon, người lập ra thành Athens dựa trên nền tảng công bằng, là một trong 7 vị thánh thông thái. Nếu Lycurgus sống cùng thời, ông ta chắc sẽ là người thứ 8 trong số họ. Và thực tế là giờ đây ta vẫn đang tôn trọng và tuân theo những điều luật của Zaleucus và Charondas. Không phải trong nghị viện hay trong phòng làm việc của pháp quan mà những người thông thái ấy có được kiến thức và hiểu biết về sự công bằng, thứ được họ áp dụng ở Sicily (và vẫn được áp dụng một cách thành công đến giờ), cũng như cộng đồng người Hy Lạp ở La Mã, mà từ sự im lặng và tu dưỡng cao quý thiêng liêng của Pythagoras.

Vậy nên đến điểm này tôi đồng ý với Posidonius.

Nhưng tôi không tán đồng khi ông ta cho rằng triết giúp con người sáng tạo ra những máy móc công nghệ trong cuộc sống; tôi sẽ không coi đó là công lao của triết, mà là thành quả của những người thợ với sự lành nghề của họ. Theo ông ta (Posidonius):

"Khi con người bắt đầu mở rộng khám phá thế giới, từ việc tìm những chỗ trú ngụ trong các hang động, rồi lều trại, hay những thân cây rỗng, chính triết dạy họ cách xây nên những ngôi nhà".

Theo tôi, không phải triết giúp con người sáng chế ra những tòa nhà nhiều tầng hay những thành phố tấp nập nhà cửa chen chúc, cũng như triết không giúp con người sáng tạo ra những lồng nuôi cá, để kẻ khảnh ăn chẳng phải mạo hiểm trong bão tố giữa biển khơi, mà vẫn có thể thưởng thức bất cứ loại cá nào khi chúng được nuôi trong lồng gần bờ, bất kể thời tiết có xấu đến đâu đi chăng nữa. Không lẽ bạn cũng sẽ nói rằng triết dạy con người cả cách để những đồ quý giá trong tủ có khóa? **Chẳng phải chính những cái tủ, cái két ấy khơi dậy lòng tham lòng tham từ kẻ khác?** Chẳng lẽ ta phải thừa nhận chính triết dạy ta cách dựng lên những tòa tháp cao chót vót, nơi mang đến sự nguy hiểm cho những người sống trong ấy? Như thể việc hài lòng với một mái nhà từ bất cứ nguyên liệu nào có thể kiếm được, hay tìm kiếm những nơi ở tự nhiên mà không phải tác động vào một cách khó khăn là không đủ vậy.

Tin tôi đi, thời kỳ trước những kiến trúc và xây dựng đó là thời kỳ thực sự hạnh phúc của con người. Mọi thứ nhân tạo kéo theo chúng cả hưởng thụ và bê tha: những khối gỗ cần phải vuông vức, được đo đạc cẩn thận và dùng cưa để giữ được sự chính xác và kiểu cách, thay vì hài lòng với những lát cắt bằng tay như xưa.

Con người nguyên thủy tách những mảnh gỗ bằng cái nêm (trích thơ Virgil)

Và họ chỉ cần như vậy, vì họ đâu có ý định tạo ra những trần nhà hoành tráng cho hội trường tiệc tùng. Không có những đoàn dài xe thồ khiến đường xá rung chuyển, vận chuyển gỗ thông hay gỗ linh sam để đỡ những trần nhà dát vàng nặng trịch. Lều trại khi ấy được dựng với những dãy sào hình chạc đơn giản ở hai đầu. Nhánh cây và đống lá dày đủ để chống đỡ ngay cả những trận mưa dữ dội nhất. **Ở trong ấy họ được an toàn: mái nhà tranh khiến cho họ được tự do. Trong khi trú ngụ dưới mái nhà bằng đá cẩm thạch và dát vàng là một sự nô lệ.**

Tôi cũng không đồng ý với Posidonius, khi ông ta cho rằng những dụng cụ kim loại là sáng chế của thánh nhân. Ông ta chắc có thể tiến tới mà nói rằng thánh nhân:

dạy ta cách bẫy thú hoang, bắt các loài chim,
và dạy đàn chó cách bảo vệ xung quanh giữa nơi thung lũng rừng núi (trích thơ Virgil)

Tất cả những thứ đó được sáng tạo ra, không phải bởi thánh nhân, mà bởi tài năng, sự khéo léo của con người. Tôi cũng không đồng ý với ông ta rằng chính thánh nhân đã phát hiện ra sắt và đồng lắng lại khi mà rừng cháy đến mặt đất, làm tan chảy chúng và tạo ra dòng chảy kim loại từ mỏ lộ thiên. **Những thứ như thế được phát hiện bởi người quan tâm đến chúng**. Thêm nữa, không giống Posidonius, tôi không cho rằng liệu có phải búa được sử dụng trước cái kẹp dài *(dùng trong rèn đúc kim loại)* là một điều đáng để ta quan tâm. Cả hai công cụ ấy đều được sáng chế bởi những người tài năng và chú tâm đến những hoạt động cần đến chúng, nhưng không phải những người vĩ đại và có thể thực sự truyền cảm hứng cho ta; và tương tự cho những thứ được sáng tạo hay phát hiện chỉ bởi những người vẫn uốn cong lưng và tâm trí chỉ tập trung vào mặt đất *(Lời người dịch: Đoạn này mình đoán Seneca đang chơi chữ, ý chỉ những người cúi mình, cong lưng và chỉ cắm mặt quan tâm đến vật chất trên mặt đất, thay vì ngẩng đầu và hiểu được những giá trị thực sự của con người)*.

Thánh nhân sống một cách giản dị tự nhiên. Và tại sao lại không cơ chứ? Ngay cả trong thời đại của chúng ta ông ta cũng muốn cuộc sống ít vướng víu nhất có thể. Làm cách nào cùng một lúc bạn có thể ngưỡng mộ cả Diogenes và Daedalus *(một thiên tài sáng chế)*? Ai trong hai người họ theo bạn là thông thái? **Là người đã sáng chế ra cái cưa, hay người mà, khi nhìn thấy một cậu nhóc uống nước từ hai tay chụm vào nhau, ngay lập tức vứt đi chiếc cốc của mình, và tự kiểm điểm bản thân: "Thật ngốc nghếch, vậy mà mình đã giữ nó trong suốt một**

thời gian dài". Rồi ông ta cuộn mình trong cái thùng của ông ta và ngủ. Tương tự, ai là người bạn nghĩ thông thái hơn trong thời hiện tại: người phát hiện ra cách làm nước hoa từ nghệ tây bằng cách rút tinh chất từ cái ống ẩn, người nghĩ ra cách rút và mở nước qua áp lực của ống dẫn, người chế tạo ra trần di động trong phòng tiệc để các họa tiết có thể thay đổi nhanh như các món ăn; hay, ngược lại, người tự nhắc nhở bản thân, và chỉ cho người khác thấy rằng tự nhiên không bao giờ đòi hỏi ta bất cứ thứ gì khó khăn hay khắc nghiệt, rằng ta có thể có mái che đầu mà không cần đến những thứ đá cẩm thạch được cắt lát, rằng ta có thể tự trang bị quần áo cho bản thân mà không cần đến những loại vải quý hiếm được nhập từ nơi khác, **rằng ta luôn có đủ mọi thứ ta cần nếu không quá tham lam và có thể tự hài lòng với những thứ tự nhiên đã trao cho ta ngay trên mặt đất**. Nếu mọi người có thể sẵn sàng nghe theo ông ta, thì họ sẽ hiểu rằng những người đầu bếp là không cần thiết y như những người chiến binh vậy.

Chính thánh nhân, hay những người đi theo ông ta, là người hiểu rằng việc chăm sóc và đáp ứng những nhu cầu của cơ thể là vấn đề hoàn toàn không có gì phức tạp. **Những thứ thiết yếu thì luôn có sẵn mà không cần quá nhiều công sức, chính sự xa hoa mới tốn nhiều nỗ lực để có thể hài lòng**. Hãy sống thuận theo tự nhiên, và bạn sẽ thấy những thứ cầu kỳ nhân tạo chẳng thể nào khiến mình lưu luyến. Tự nhiên không bao giờ khiến ta phải lo lắng ưu phiền, và nó đã trang bị cho ta mọi thứ để có thể dễ dàng đáp ứng những nhu cầu của nó. "Nhưng một cơ thể trần thì không thể chịu được cái lạnh". Vậy thì sao? Chẳng phải những lớp da động vật hoàn toàn có thể bảo vệ ta khỏi cái lạnh? Hay chẳng phải có rất nhiều người đã dùng vỏ cây để che đậy cơ thể mình, và làm ra quần áo từ lông thú? Chẳng phải ngày nay hầu hết người Scythian vẫn mặc những tấm da cáo hay chồn mactet, thứ rất mềm mại và không để gió luồn qua. Và sao nữa? Có ai không thể tự đan lấy cho mình một tấm áo bằng liễu gai, trát lên đấy một lớp bùn, rồi phủ

lên bởi rơm rạ và bụi cây, và dùng nó để che qua mùa đông khi mưa chỉ có thể chảy sang hai bên mà thôi. "Nhưng ta cần một bóng râm kín hơn để tránh cái nắng của mùa hè". Vậy thì sao? Chẳng phải còn rất nhiều hang động từ thời cổ xưa được lộ ra bởi thời gian hay bởi người ta tình cờ phát hiện ra hay sao? Và chẳng phải sự thật là người ở Bắc Phi hay những nơi nắng thiêu đốt khác thường trú ngụ trong các hầm trú, tìm thấy sự bảo vệ khỏi cái nóng từ chính lòng đất, khi mà mọi nơi khác đều không thể tránh khỏi ánh nắng gay gắt ấy.

Tự nhiên sẽ không công bằng nếu nó làm cho cuộc sống dễ dàng với những giống loài khác nhưng khiến con người không thể sống được nếu thiếu vô vàn các kỹ năng công cụ. Không một yêu cầu khắc nghiệt nào được đặt lên chúng ta, không gì thực sự thiết yếu cho sự sống còn của chúng ta mà lại khó kiếm. Chúng ta được sinh ra trên trái đất, nơi mà mọi thứ đều đã được chuẩn bị sẵn sàng. **Chính chúng ta là người đã tự làm khó mình bằng cách coi thường những thứ dễ dàng kiếm được ấy**. Nhà cửa, quần áo, thứ có tác dụng làm ấm cơ thể, thức ăn, và thực tế mọi thứ giờ đây trở thành ngành nghề trong xã hội đều đã từng có sẵn, miễn phí hay có thể có được mà không tốn nhiều công sức; vì không ai lấy quá nhiều hơn lượng mình cần. Chính chúng ta đã khiến chúng trở nên đắt đỏ, xa lạ, và chỉ có thể có được thông qua hàng đống những công đoạn và kỹ thuật khác nhau.

Tự nhiên cung cấp thứ tự nhiên đòi hỏi. **Sự xa hoa, thói thích hưởng thụ đã từ bỏ tự nhiên, tự làm nó ngày càng trầm trọng mỗi ngày, qua thời gian, và tiếp tay cho những thói xấu khác bởi chính những khéo léo tinh tế của nó. Nó kích thích lòng ham muốn đầu tiên tới những thứ không cần thiết, rồi đến những thứ có hại; và giờ đây, cuối cùng, nó đã thành công trong việc hy sinh tâm trí, bắt tâm trí phải phục tùng mọi ham muốn của cơ thể**. Tất cả những ngành nghề tạo ra hàng hóa cho xã hội đều là để phục vụ cho cơ thể. Ngày xưa

đã có thời mà tất cả mọi thứ cơ thể nhận được chỉ là lương thực, giống như nô lệ bây giờ vậy; nhưng giờ đây, người ta tôn cơ thể lên làm chủ nhân của họ, với mọi thứ đều phục vụ cho sự thỏa mãn của nó. Đó là lý do bạn thấy việc kinh doanh dệt vải ở đây, những xưởng thủ công ở kia; ở đây có những hương vị được chế bởi đầu bếp, ở kia người vũ công dạy những bước nhảy đầy kích thích nhục dục, hay tiếng hát ẻo lả dâm dật đồi bại. **Những giới hạn tự nhiên mà ta từng thấy, hạn chế mong muốn của ta chỉ với những thứ thiết yếu và trong khả năng của mình, giờ đã hoàn toàn bị quên lãng. Giờ đây một người bị cho là thô kệch, thiếu tao nhã, hay thậm chí là nghèo khổ nếu anh ta chỉ muốn thứ gì đủ dùng.**

Thật khó có thể tin được, bạn của tôi, ngay cả những con người vĩ đại cũng dễ dàng đi xa khỏi chân lý thế nào khi họ bị cuốn hút vào những thứ như thuật hùng biện. Hãy nhìn Posidonius, một trong những người có đóng góp nhiều nhất cho triết: khi ông ta muốn diễn tả nghệ thuật dệt may. Ông ta nói, đầu tiên, những sợi chỉ được xoắn lại và những sợi khác được nới ra từ cuộn len, rồi khung cửi khiến những sợi len căng ra nhờ vật nặng treo lên; rồi, làm thế nào những sợi khổ được lồng vào, làm mềm những sợi cứng trong mạng và kéo nó sang bên, được ván lót ép vào để tạo thành một khối kín với khung cửi. Ông ta cho rằng ngay cả nghệ thuật dệt cũng được phát kiến bởi những người thông thái, mà quên mất rằng thực ra chỉ sau này quá trình phức tạp ấy mới được sáng tạo nên, khi:

Khung cửi được giữ cố định trên xà, những sợi
được phân tách bởi cây sậy, sợi khổ
trượt qua coi thoi, rồi ấn xuống
bởi một cái bàn chải len rộng với những bánh rang (trích thơ Ovid)

Thử nghĩ xem ông ta sẽ phản ứng thế nào nếu được nhìn thấy máy dệt thời nay, thứ có thể làm ra những loại quần áo không che được bất cứ bộ phận nào, loại

quần áo mà không đáp ứng, tôi sẽ không nói chút bảo vệ nào cho cơ thể, mà ngay cả đúng mực cũng không.

Rồi Posidonius nói về người nông dân. Ông ta diễn giải một cách mạch lạc việc đất được cày lên như thế nào, rồi cày lần thứ hai để đất tơi xốp và tạo điều kiện cho rễ đâm sâu xuống, rồi hạt giống được gieo như thế nào và cỏ được nhổ bằng tay để chống các loại cây dại mọc đè lên và làm hỏng cây trồng. Cả việc này, ông ta cho rằng, cũng là sáng tạo của những người thông thái, như thể những nhà nông thuần túy chưa từng sáng tạo ra rất nhiều những thứ tốt đẹp, ngay cả bây giờ, để gia tăng năng suất. Không bằng lòng với những việc tầm thường ấy, ông ta tiếp tục hạ thấp những người thông thái với những cối xay bột, khẳng định rằng chính thánh nhân là người đầu tiên làm ra bánh mỳ, trong việc học theo kỹ thuật từ tự nhiên:

Khi hạt thóc được đưa vào miệng, nó được nghiền bởi hai hàm răng ép vào nhau, và bất cứ thứ gì thoát ra lại được lưỡi đẩy trở lại giữa hai hàm răng, rồi được trộn với nước bọt để nó trở nên lỏng và dễ nuốt. Một khi nó đến dạ dày, nó được tiêu hóa bởi nhiệt ở đó; sau đó, và chỉ sau đó, thì cơ thể mới thực sự hấp thụ chất. Học theo quá trình ấy, có người đã lấy 2 hòn đá phẳng và đặt một hòn lên trên hòn còn lại, giống như hoạt động của hai hàm răng: một hàm được cố định, và hàm còn lại di chuyển; sau đó, bằng sức nén của hai hòn đá, những hạt nhỏ bị vỡ ra, rồi lặp lại vài lần như thế cho đến khi chúng trở nên nhuyễn. Sau đó người thợ sẽ rắc nước lên đống bột, nhào nó, rồi tạo thành hình bánh mỳ. Ban đầu chúng được nướng trong lò than đá hay trong một cái chậu đất sét; sau đó dần dần sáng kiến về lò nướng được hoàn thiện hay những cách nướng khác mà nhiệt độ có thể được kiểm soát.

Nếu đi xa hơn, chắc ông ta sẽ cho rằng những người thông thái đã sáng tạo ra ngay cả cách làm giày dép!

Chắc chắn có lý do để người ta tạo ra những thứ như thế, nhưng chúng không phải là từ sự suy xét đúng đắn của lý trí. Chúng là những sáng chế của con người, chứ không phải của thánh nhân. Và, thực ra, điều tương tự cũng có thể nói cho những cái bè, những con thuyền đưa ta sang bờ bên kia của con sông, hay ra ngoài đại dương, với buồm được trang bị để tận dụng sức gió và bánh lái được đặt ở cuối thuyền để lái sang các hướng. Ý tưởng được lấy từ việc quan sát cá, khi chúng tạo ra các hướng bơi bằng cách vẫy đuôi sang hai bên. Ông ta nói:

"Chính thánh nhân đã tạo ra những thứ đó; nhưng, vì chúng là quá nhỏ nhặt, nên ông ta giao nhiệm vụ cho những kẻ trợ giúp"

Thực tế, chúng được sáng tạo ra bởi chính những người thực hiện chúng mỗi ngày. Ta biết có một số sản phẩm chỉ xuất hiện vào thời đại của chúng ta; ví dụ, việc sử dụng cửa sổ để ánh sáng thuần khiết xuyên qua nhờ sử dụng kính trong, hay bồn tắm với sàn uốn vòm và các ống dẫn trên thành bể để nhiệt được lan tỏa và khiến cho phần trên và dưới của nó có cùng nhiệt độ. Hay tôi phải nhắc đến cả những phiếm đá cẩm thạch khiến nhà thờ và nhà cửa của chúng ta trở nên rực rỡ, những cột đá tròn nhẵn chống đỡ cho cổng và tòa nhà đủ lớn để chứa cả một đoàn thể người, hay cách viết tốc ký khiến ngay cả những bài nói nhanh nhất cũng có thể được ghi lại và bàn tay có thể theo kịp tốc độ của giọng nói? Tất cả những thứ đó đều được phát kiến bởi những kẻ nô lệ thấp kém nhất.

Sự thông tuệ chiếm vị trí cao nhất. Nó không rèn bàn tay; thay vào đó, nó rèn tâm trí.

Bạn có biết nó đã phát kiến ra, hay đạt được điều gì? Câu trả lời không phải là bài nhảy ca ngợi đấng thiêng liêng, hay những khuôn nhạc có thể được thể hiện bởi kèn sáo, thứ công cụ chuyển hóa hơi thở ta thành âm thanh. Nó cũng không có nhiệm vụ gì với vũ khí hay những kỹ thuật quân sự hay cách đánh trong chiến

tranh. Nó khuyến khích hòa bình và hướng con người tới cuộc sống hài hoà thanh thản. Và nó không phải, tôi nhắc lại, thứ tạo nên những công cụ ta dùng hàng ngày. Tại sao bạn lại gán những thứ tầm thường ấy cho sự thông tuệ? **Với nó, chuyên môn mà ta có là về chính cuộc đời**. Nó khiến những ngành khác nằm dưới ảnh hưởng của nó, vì cũng giống như sự thông tuệ là thầy của cuộc đời, thì nó cũng là thầy của những công cụ của cuộc đời. Hơn thế nữa, sự thông tuệ hướng tới hạnh phúc đích thực; nó dẫn đường và mở những cánh cửa cho ta tiến đến mục tiêu ấy. Nó cho ta thấy những thứ nào là xấu và những thứ chỉ có vẻ xấu mà thôi. Nó làm thanh sạch tâm trí khỏi những ảo tưởng, ban cho tâm trí những phẩm cách quan trọng trong khi loại bỏ những thứ chỉ có giá trị bề ngoài, và chắc chắn rằng ta hiểu sự khác biệt giữa vĩ đại và phô trương. Không, nó cho ta kiến thức về tự nhiên, và trạng thái tự nhiên của chính nó. Nó cho ta hiểu biết về các đấng quyền lực thiêng liêng và nguồn gốc của họ, bao gồm cả những linh hồn âm ty, các vị thần trong gia đình, linh hồn giám hộ, và cả những linh hồn vĩnh cửu *(của thánh nhân)* đã trở về gia nhập với những vị thánh, cùng địa điểm, hoạt động, quyền lực và mục đích của họ. Khi ta toàn tâm toàn ý với thông tuệ, ta không những được tiếp cận với những nơi linh thiêng ở gần ta, mà được dẫn đến đền thờ tất cả các vị thần, dưới mái vòm của thiên đường; những thứ mà sự hiện hình và tầm vóc được phô bày trước tâm trí sáng suốt. **Vì khả năng nhìn của mắt ta là quá mờ mịt trước những thứ thực sự vĩ đại.**

Tiếp theo, sự thông tuệ đưa ta về với nguồn gốc của thế giới, tính hợp lý vĩnh cửu được lan tỏa ra mọi hướng của cái toàn thể, và năng lượng sự sống tồn tại trong hạt giống của mọi thứ, tạo cho chúng động lực để cấu thành mỗi thứ theo tiểu chuẩn riêng. Sau đó, nó bắt đầu nghiên cứu về tâm trí: tâm trí đến từ đâu, trú ngụ ở đâu, bao lâu tâm trí sẽ tồn tại, hay tâm trí có bao nhiêu phần. Sau đó, nó sẽ chuyển từ những thứ vật chất sang những thứ vô hình, nghiên cứu chân lý và các

tiêu chuẩn của chúng, rồi đến cách để làm rõ những thứ mập mờ trong cả cuộc sống và những bài phát biểu, vì cả hai đều bao gồm sự lẫn lộn giữa chân lý và những thứ sai lầm.

Tôi tin rằng thánh nhân thì không phải rời bỏ, như lời Posidonius đã nói, những ngành nghề mà ta đã bàn tới, vì thực ra ông ta đã không chọn gắn mình với chúng ngay từ đầu. Ông ta sẽ không cho rằng có giá trị gì trong việc sáng tạo ra một thứ mà chính ông ta không muốn tiếp tục sử dụng sau đó. Ông ta sẽ không "cầm một thứ gì lên chỉ để sau này phải đặt nó xuống". Theo Posidonius, "Anacharsis sáng chế ra cái bàn xoay, thứ có thể tạo ra những cái bình chỉ bằng việc xoay tròn mà thôi". Sau đó, vì bàn xoay cũng được tìm thấy trong thơ của Homer, Posidonius muốn chúng ta nghi ngờ đoạn thơ ấy thay vì loại bỏ lý thuyết của ông ta. Bản thân tôi không đồng ý cho rằng Anacharsis đã sáng chế ra bàn xoay; hoặc, nếu đúng như thế, thì đúng là một người thông thái đã sáng chế ra nó, nhưng không phải tự phẩm cách của mình; vì những người thông thái cũng làm rất nhiều thứ khác với tư cách một con người. **Ví dụ nếu một người thông thái cũng là một vận động viên chạy bộ, thì bạn cho rằng ông ta sẽ thắng cuộc thi chạy bộ vì đôi chân nhanh nhạy của ông ta, hay vì sự thông thái?**

Tôi muốn chỉ cho Posidonius thấy một người thợ thổi thủy tinh, người mà hơi thở có thể tạo ra rất nhiều hình dạng của thủy tinh mà bàn tay lành nghề nhất cũng không thể có được. Ở đây ta có những thứ được phát hiện khi mà không một người thông thái nào còn được biết đến. Posidonius nói với ta rằng Democritus được tôn vinh vì sáng tạo ra khung vòm, với đá đỉnh vòm làm thành đường cong được tạo ra dần dần từ những phiến đá nghiêng. Tôi cần phải khẳng định rằng điều đó không đúng. Trước Democritus đã có những cây cầu và những cái cửa mà phần trên thường cong. Và mọi người dường như cũng đã quên rằng chính Democritus khám phá ra cách để làm mềm những đồ bằng ngà hay biến thạch anh

thành ngọc lục bảo bằng cách nung nó lên, phương pháp mà ngày nay vẫn được áp dụng cho các loại đá sắc màu. Đúng, một người thông thái có thể khám phá ra những công cụ hay phương pháp ấy, nhưng không phải từ phẩm cách là sự thông tuệ. Thực tế, ông ta có thể làm rất nhiều thứ mà ta có thể thấy những kẻ ngờ nghệch cũng làm được tương tự hay thậm chí còn tốt hơn và lành nghề hơn.

Bạn có muốn biết triết đã thực sự khám phá ra điều gì? Đầu tiên, những chân lý của tự nhiên, thứ mà triết khiến con người có thể tiếp cận một cách khác biệt với những giống loài khác, khi mắt chúng sẽ tự trở nên mờ đi trước những thứ thần thánh. Thứ hai, những quy luật của cuộc đời, thứ triết đã kết hợp hài hòa với sự sắp xếp của cuộc sống, dạy ta không những biết các vị thần mà còn đi theo họ và chấp nhận mọi thứ xảy đến với mình như tiếp nhận mệnh lệnh, sự sắp xếp của họ. **Triết khuyên ta đừng chú ý đến những quan điểm sai lầm và hãy đánh giá giá trị của mọi thứ với một quy chuẩn xác thực**. Triết lên án những tiện nghi thoải mái, thứ thường mang theo cả cảm giác hối tiếc, và ngợi ca thứ tốt đẹp luôn mang lại cảm giác thỏa mãn đích thực.

Triết cho ta biết rằng con người may mắn nhất là người không cần đến may mắn hay số phận mỉm cười, và người quyền lực nhất là người có toàn quyền kiểm soát bản thân mình.

Thứ triết học tôi đang bàn với bạn không phải là thứ đặt một người tách biệt khỏi cộng đồng và đẩng thiêng liêng ra khỏi thế giới, hay khiến phẩm cách trở thành công cụ để có được những tiện nghi, mà là thứ triết học cho rằng không gì tốt đẹp mà không cao quý thiêng liêng; thứ không thể bị cuốn hút bởi những phần thưởng bên ngoài, dù của người hay của số phận; thứ mà kết quả là: người đi theo nó sẽ không bao giờ bị lệch đường vì những thứ bên ngoài ấy.

Tôi không tin rằng thứ triết học này tồn tại trong thời đại nguyên thủy khi công nghệ chưa xuất hiện và việc sử dụng mọi thứ vẫn trong quá trình thử và sửa lỗi. Nó chỉ xuất hiện sau thời đại hạnh phúc - thời đại mà tự nhiên ban phúc cho tất cả mọi người với những thứ sẵn có, khi mà sự tham lam và thói hưởng thụ chưa chia tách loài người và họ chưa làm quen với thói từ bỏ những lợi ích xã hội chỉ vì những lợi ích cá nhân. **Con người trong thời kỳ ấy không thông thái, ngay cả khi họ sống theo cách mà những người thông thái sống.**

Sẽ khó có thể tưởng tượng được một điều kiện tốt hơn cho loài người, ngay cả nếu Chúa cho ta quyền năng tạo ra điều kiện vật chất và miễn những luật pháp cho con người. Cũng không ai có thể ưa một lối sống nào hơn là thứ tồn tại giữa những người:

Không người nông dân nào trồng trọt (cho riêng mình), ngay cả việc
đánh dấu đất đai với rào cũng không được phép.
Công việc của họ, nỗ lực của họ, để phục vụ cho cộng đồng,
và đất đai, đem lại tất cả sự màu mỡ của nó
khi mà người ta không tìm cách chiếm đoạt nó (trích thơ Virgil)

Còn thời đại nào của con người có thể may mắn hơn? Tất cả mọi người đều có phần trong sự phong phú dồi dào của tự nhiên. Giống như cha mẹ, tự nhiên cung cấp cho tất cả những thứ họ cần để tồn tại: **họ được tự do khỏi lo toan, vì họ hưởng, nhưng không sở hữu, tài nguyên của cả cộng đồng. Hiển nhiên tôi sẽ cho những thế hệ ấy là giàu có bậc nhất, vì ở giữa họ bạn sẽ không thể tìm được dù chỉ một người nghèo đói mà thôi.**

Thời đại êm đềm đó bị chấm dứt bởi lòng tham. Với tham vọng tích trữ của cải và biến mọi thứ thành sở hữu cá nhân, lòng tham đã thành công trong việc khiến mọi thứ trở thành sở hữu của người này người kia, và tài sản của mỗi người trở thành một phần rất nhỏ của cái toàn thể.

Chính bởi lòng tham của con người mà chúng ta có đói nghèo. Chính bởi mong muốn sở hữu nhiều hơn, ta mất đi mọi thứ.

Và giờ lòng tham khiến con người cố giành lại toàn bộ những thứ đã mất, lấy thêm đất đai nhà cửa bằng cách mua hay bằng cách đuổi những người hàng xóm, mở rộng đất đai trên cả một cõi, phải mất cả một chặng đường để đi hết vùng sở hữu của họ. Vậy mà, dù cho có tất cả, thì không có một sự mở rộng giới hạn nào có thể đem chúng ta về lại với sự thanh bình nguyên thủy ngày xưa. Khi mà ta hoàn thành kế hoạch này, khối tài sản của ta sẽ rất lớn - **nhưng chẳng phải mỗi chúng ta đã từng sở hữu cả thế giới hay sao?**

Đất đai giờ đây đã màu mỡ hơn trước, khi nó chưa được cày xới; nó là thừa đủ để đáp ứng nhu cầu của tất cả những người từ chối cướp đoạt của kẻ khác. Đó thực sự là một cảm giác hài lòng sung sướng khi chia sẻ những thứ ta tìm được trong tự nhiên như trước đây. Không ai có nhiều hơn hay ít hơn phần cần thiết cho sự sống của mình. Mọi thứ được chia sẻ trong sự hòa thuận. Chưa đến thời mà những kẻ quyền lực hay to khỏe hơn bắt đầu đè nén những kẻ yếu thế hơn, thời điểm mà những kẻ tham lam bắt đầu giấu đi mọi thứ để phục vụ cho riêng mình và vì vậy tước mất những thứ cần thiết để duy trì sự sống của kẻ khác. **Thời đại ấy, người ta quan tâm đến kẻ khác như chính mình. Vũ khí không thường xuyên được sử dụng; những bàn tay không bị vấy máu đồng loại, mà thay vào đó nhắm hết mọi thù địch và những con thú hoang dã dữ tợn**. Con người thời ấy tìm thấy sự bảo vệ khỏi mặt trời trong những rừng cây rậm rạp. Chống lại cơn mưa lớn hay bão tố bằng những chiếc lán làm bằng tán lá rợp, họ đi qua ngày một cách yên ả, và đêm đến đâu có tiếng thở dài. **Trong khi chúng ta xoay đi xoay lại với lo lắng trong những bộ quần áo ngủ bằng nhung lụa cao cấp, không thể chìm vào giấc ngủ vì bao thứ lo toan của cuộc đời. Còn họ, họ ngủ ngon như thế nào trên những mặt sàn rắn lạnh!** Thay vì bị bịt kín bởi những cái trần như nắp

quan tài, họ để trống để ngắm nhìn những vì sao lấp lánh ngay trước mắt và sự kỳ diệu của trời đêm như một thiên đường, một công trình vĩ đại mà yên tĩnh không một tiếng động. Cả ban ngày lẫn đêm khuya, cảnh trời ấy mở ra trước mắt họ. Họ tận hưởng việc chiêm ngưỡng bầu trời, những chòm sao sắp xếp thành đỉnh và những ngôi sao khác lên cao trong tầm mắt. Không lẽ đó không phải là một cảm giác thiêng liêng thần tiên trong việc lang thang giữa thiên hà?

Nhưng con người thời đại mới, thay vào đó, lo sợ trước mọi âm thanh trong chính nhà họ. Nếu có gì đó cọt kẹt, họ tìm cách trốn trong run sợ dưới những bức tranh tường. Ngày xưa họ đâu có những ngôi nhà to như cả thị trấn. Chỗ trú thân với bầu không khí thoáng đãng, dưới bóng mát của cây cối hay trong hang đá, giữa thiên nhiên với sương kết đọng, những dòng suối trong không vẩn đục bởi bàn tay con người và công việc của họ, cùng ống dẫn nước hay những thanh chắn dòng, mà chảy xuống một cách tự nhiên, những đồng cỏ xanh trải rộng với vẻ đẹp tự nhiên, chúng là thiết kế và trang trí cho nơi ở của họ, mộc mạc và giản dị. Đó là nơi trú ngụ thuận với tự nhiên. Ở trong ấy họ có được sự thanh thản, không bao giờ phải lo lắng bởi nơi trú ngụ. Vì nhà cửa ngày nay trở thành một gánh nặng không nhỏ cho hầu hết mọi người.

Nhưng chính trong cuộc sống tốt đẹp hay ngây thơ trong sáng của thời đại ấy, ta sẽ không thể tìm thấy những người thông thái, vì sự thông thái chỉ có khi người ta đạt được thành quả vĩ đại *(chiến thắng mọi thói xấu, và luôn giữ được phẩm cách trong mọi hoàn cảnh gian nguy hay khó khăn, hay cám dỗ nhất cuộc đời)*. Đúng, tôi đồng ý rằng những người ở thời đại ấy sống với tinh thần cao quý, và, nếu tôi được phép nói về quan điểm của mình, tôi tin họ chỉ thấp hơn Chúa mà thôi. Vì chắc chắn là thế giới đã tạo ra những sản phẩm tốt đẹp nhất trước khi nó trở nên tồi tệ. Tuy nhiên, không phải ai cũng được phú cho một tâm trí ở tầng cao nhất, dù gần như ở tất cả bọn họ sức mạnh của tâm trí là vững vàng

và mạnh hơn ở ta rất nhiều, và nó thích hợp với những công việc của họ. **Vì tự nhiên không ban cho con người những phẩm cách, mà con người phải tự rèn luyện để có được chúng**. Họ, ít nhất, không đào những mỏ sâu nhất để tìm vàng, bạc hay bất cứ thứ đá quý nào; và họ vẫn cảm thấy thương hại ngay cả những con vật nhỏ bé nhất *(như con giun trong đất)* - khác xa với truyền thống chém giết nhau ngày nay, không phải bởi giận dữ hay sợ hãi, mà chỉ để trình diễn. Họ không quá chú trọng việc thủ công dệt may, và chưa mặc những bộ quần áo đính vàng; vì vàng thậm chí còn chưa được khai thác.

Vậy, ta có kết luận gì? Những người ấy trong sáng, vì họ còn ngây thơ. **Có một sự khác biệt lớn giữa việc từ chối làm điều sai trái và không biết làm sai trái tức là làm gì**. Họ thiếu phẩm cách về sự phán xét công bình, về thận trọng, về điều độ, và về dũng cảm. Cuộc đời không phức tạp của họ không cần đến những phẩm cách ấy, trong khi chúng thuộc về tâm trí được rèn luyện, chỉ dẫn, và đưa lên điều kiện cao nhất bởi luyện tập mỗi ngày. Chúng ta được sinh ra để thực hiện nhiệm vụ ấy, chứ không phải là ta đã có nó ngay từ lúc sinh ra. **Cho đến khi bạn cung cấp một nền giáo dục, ngay cả điều kiện tự nhiên tốt nhất cũng chỉ cung cấp những thứ chất liệu thô cho phẩm cách, chứ không phải chính phẩm cách**.

Tạm biệt!

Bức thư số 91: Đôi dòng về sự kiện thành Lyon bị san phẳng chỉ qua một đêm hỏa hoạn

Bạn thân mến!

Ông bạn Liberalis của chúng ta đang buồn đến não lòng vì tin hỏa hoạn đã tiêu hủy hoàn toàn thành phố tự trị Lyon quê hương ông. Thảm họa ấy có thể khiến bất cứ ai cũng phải rùng mình kinh sợ, chứ đừng nói một người với trái tim luôn hướng về quê hương như Liberalis. Nó khiến ông ta phải xem xét lại sự vững

vàng trong tâm trí, thứ mà qua thời gian rèn luyện đã cho ông niềm tin rằng mình có thể chống lại mọi nỗi lo lắng sợ hãi trong cuộc đời. Tôi không ngạc nhiên, rằng ông ta chưa từng được thử thách với nỗi đau, nỗi sợ nào nghiêm trọng như thảm họa này, thứ không ai có thể dự đoán sẽ xảy ra và gần như không thể tưởng tượng được, vì nó cũng chưa có tiền lệ trước đây. Những trận hỏa hoạn, đúng là đã gây vấn đề cho rất nhiều thành phố, nhưng chưa bao giờ đến mức quét sạch tiêu hủy toàn bộ như thế. Ngay cả những nơi bị quân thù phá hủy, thì rất nhiều tòa nhà cũng vẫn còn nguyên vẹn; và rất hiếm khi ngọn lửa, dù có không thể bị dập tắt hoàn toàn và bùng lên trở lại bao nhiêu lần đi chăng nữa, có thể thiêu đốt tất cả đến mức mà nó không để lại bất cứ thứ gì cho những vũ khí phá hủy khác. Ngay cả động đất cũng hiếm khi trầm trọng và chết chóc đến mức san phẳng cả một vùng như vậy. Tóm lại, thảm họa ấy chưa từng xảy ra trong quá khứ: ngọn lửa dữ tợn đến mức sau khi nó đi qua không còn gì để có thể cháy lên thêm nữa.

Những kiến trúc lộng lẫy, mà mà mỗi một tòa nhà trong số đó đều có thể khiến thành phố trở nên nổi tiếng, vậy mà chỉ trong một đêm mọi thứ đã tan biến. **Sau một khoảng thời gian rất dài hưởng thời bình, ta lại phải chịu đựng một thảm họa khốc liệt hơn bất cứ thảm họa nào có thể đến từ chiến tranh.** Thật khó có thể tưởng tượng nổi. Chính khi mà quân đội được nghỉ ngơi, khi sự an toàn được gia cố ở mọi nơi, Lyon, thành phố nổi tiếng như một món đồ trang sức của vùng Gaul, lại có thể biến mất khỏi tầm mắt ta. Trong quá khứ, khi người ta phải chống chọi với những thảm họa thiên nhiên, ít nhất họ cũng có những điềm báo để chuẩn bị tinh thần cho chúng; không một sự kiện trọng đại nào lại có thể diễn ra đột xuất và trong thời gian ngắn với không chút chuẩn bị như vậy. Nhưng đây, chỉ một đêm, và ta có sự khác biệt giữa một thành phố vĩ đại và một bình nguyên trống trải hoang tàn. Sự kết thúc ấy có lẽ còn ngắn hơn cả khoảng thời gian tôi dành để viết thông báo về nó cho bạn.

Mặc dù ông bạn Liberalis của chúng ta chắc chắn không phải con người yếu đuối khi đối diện với những khó khăn của bản thân, ông ta vẫn hoàn toàn tuyệt vọng đến suy nhược trước tin ấy. **Và không phải là không có lý do để ông ta tuyệt vọng đến vậy, vì chính sự bất ngờ của thảm họa đã đánh gục ông ta. Không một ai có thể chống lại nỗi đau khi mà sự bất ngờ đi kèm với mất mát. Chính vì vậy mà ta cần phải chuẩn bị trước cho bất cứ biến cố nào, dù có kỳ lạ hay khốc liệt đến đâu, và không để điều gì có thể khiến ta bất ngờ. Ta cần phải dự liệu mọi thứ và nghĩ về những việc có thể xảy ra thay vì những thứ thường xảy ra.**

Vì có gì tồn tại mà có thể thực sự trốn thoát khỏi bàn tay nghiệt ngã của vận mệnh. Thứ gì càng đẹp đẽ huy hoàng, càng dễ bị tấn công và phá hủy: với vận mệnh, không gì là khó khăn, hay quá quyền năng của nó. Và nó không chỉ đến bằng một cách duy nhất, hay những cách đã được biết tới. Đôi khi nó khiến chính chúng ta tự làm hại lẫn nhau; khi khác, dựa vào sức mạnh của nó, nó tự mình đưa đến những nguy hiểm.

Không phút giây nào là thực sự an toàn. Giữa những hưởng thụ tiện nghi, nỗi đau đột ngột xuất hiện. Đang thời bình, chiến tranh bỗng nổ ra, và tất cả những thứ mà người ta thường trông đợi vào như biểu tượng của sự an toàn bỗng trở thành đe dọa: bạn thành thù, đồng minh thành phe đối lập. Sự bình yên của ngày hè bỗng chuyển thành những cơn bão còn dữ tợn hơn của mùa đông. Ngay cả khi không có một kẻ thù nào xung quanh, ta cũng có thể chịu đựng sự ảnh hưởng của chiến tranh. Nếu không có căn nguyên nào cho những thảm họa, thì chính sự thịnh vượng phô trương quá đỗi trở thành căn nguyên. Người cẩn thận nhất *(trong việc bảo vệ sức khỏe)* vẫn có thể bị tấn công bởi bệnh tật; người nhìn khỏe khoắn dẻo dai nhất vẫn có thể gặp những sự cố trong cơ thể; sự trừng phạt đến với những người hoàn toàn trong sạch

vô tội; nó hủy hoại ngay cả những người có cuộc sống hài hòa lương thiện nhất.

Ai đã quá quen với cuộc sống yên bình mà quên đi sức mạnh của vận mệnh thường bất ngờ thấy bản thân trở thành đối tượng cho những thảm họa chưa từng biết đến. Sự cố gắng gìn giữ của cả một cuộc đời, với nỗ lực của bản thân, với những lời cầu nguyện thường xuyên và chân thành, có thể bị cuốn đi chỉ trong một ngày. Nhưng nói một ngày là còn xem nhẹ những cơn lốc dữ tợn ấy của vận mệnh. Một giờ, hay thậm chí chỉ một khắc cũng đủ để cuốn trôi cả một đế chế. Sẽ là một sự an ủi cho chúng ta nếu mọi thứ kết thúc cũng chậm như cách chúng được tạo ra. Nhưng thực tế là rất nhiều thứ tốn rất nhiều thời gian để xây dựng, để phát triển nhưng hoàn toàn có thể bị mất đi trong một giây một khắc.

Bất kể là tài sản công cộng hay cá nhân, không thứ gì là thực sự vững bền. Hàng nghìn hàng vạn người, bao nhiêu thành phố đã bị cuốn trôi trong những thời khắc mà người ta gọi là định mệnh. Khi mà mọi thứ đang mang vẻ yên bình, thì thảm họa xuất hiện; và với không một dấu hiệu hay vấn đề nào làm cơ sở, chúng tìm đến từ những thứ người ta ít ngờ đến nhất. Những đế chế vẫn đứng vững trước bao cuộc nội chiến ngoại xâm, bỗng chốc đổ sập với không một kẻ thù cụ thể. **Nghĩ thử xem, bạn sẽ thấy hiếm có thành phố nào thực sự thịnh vượng trong một thời gian dài.**

Chính vì vậy nên ta cần phải chấp nhận bất cứ thứ gì ta có thể tưởng tượng ra, và bắt tâm trí ta phải chuẩn bị để đối mặt với chúng, dù chúng có điên cuồng khốc liệt đau thương đến mức nào.

Đi đày, bị tra tấn, chiến tranh, đắm thuyền - hãy thường xuyên tưởng tượng và chuẩn bị đối mặt với chúng trong tâm trí. Bạn có thể bị đày đi khỏi quê hương mình, hay quê hương khỏi bạn *(ý chỉ trường hợp cả quê hương cũng biến thành*

nô lệ, có thể xem như bị đi đày vì dưới quyền một người trị vì ở nơi xa xôi); bạn có thể bị đuổi đến sa mạc hoang vu nhất, hay chính nơi mà bạn đang sống với bao người xung quanh có thể bỗng nhiên biến thành sa mạc. Ta cần phải đặt ra trước mắt mình toàn bộ vận mệnh con người, và nghĩ về tương lai không phải như những thứ đã từng xảy ra, mà với sự bất ngờ và có thể vô cùng khủng khiếp của những thứ có thể đến. **Nếu ta không muốn bị ngỡ ngàng và đứng tim trước những thảm họa như thể chúng không thể là sự thực, ta cần phải hiểu rõ và ghi nhớ sức mạnh thực sự của vận mệnh**.

Không lẽ bạn quên mất những thành phố của châu Á hay Hy Lạp thường bị san phẳng thế nào bởi một trận động đất. Bao nhiêu thị trấn ở Syria hay Macedonia đã từng bị nuốt trọn! Hay cộng hòa Cyprus đã thường xuyên đến thế nào bị hủy diệt bởi những chấn động của trái đất! Bao nhiêu lần Paphos đã tự sụp đổ! Ta thường nghe những thông tin về cả một thành phố bị phá hủy hoàn toàn, và ta chỉ là một phần rất nhỏ số người đã từng nghe về những thảm họa như thế *(ý chỉ những nơi mà ta không biết đến, không có thông tin, những thảm họa còn có thể nghiêm trọng đến mức nào)*.

Vậy nên ta cần phải chuẩn bị để có thể đứng vững trước những đợt tấn công của vận mệnh, với việc hiểu rằng bất cứ thảm họa nào cũng không nghiêm trọng như cách mà chúng thường được thổi phồng bởi những lời bàn tán đưa tin. Cả một thành phố thịnh vượng bị thiêu cháy, bảo bối, niềm tự hào của một vùng, giàu có, nhưng tọa đàm trên một ngọn đồi, và không quá lớn *(nói về địa thế của thành Lyon thời đó)*. Nhưng tất cả những thành phố đang tận hưởng sự huy hoàng và thịnh vượng hôm nay rồi cũng sẽ đến lúc lụi tàn. Không lẽ bạn không thấy những thành phố nổi tiếng nhất của Hy Lạp đã bị phá hủy như thế nào? Thậm chí chẳng còn cả dấu vết hạ tầng được giữ lại để người ta biết rằng chúng đã từng tồn tại nơi đó. Và cũng không chỉ những công trình, thành quả của bàn tay con người bị

tàn phá qua thời gian. Ngay cả những ngọn núi cũng sụp đổ, toàn bộ một vùng bị lún xuống, hay những khu từng nằm rất sâu trong đất liền giờ đây cũng được lấp bởi những đợt sóng. Những ngọn núi lửa dữ tợn tuôn trào nham thạch ăn mòn bao ngọn đồi chúng tràn qua, san phẳng cả một đỉnh núi cao từng là mốc phương hướng cho những người thủy thủ. Khi mà chính những sản phẩm của tự nhiên cũng không thể tránh khỏi sức tấn công của vận mệnh, ta có lẽ không nên than thở phàn nàn về sự sụp đổ của những thành phố nhân tạo. Chúng được xây để rồi sụp đổ: kết thúc ấy sẽ đến với từng nơi. Hoặc là áp lực dưới mặt đất phun trào, phá vỡ ranh giới và nuốt trọn chúng, hoặc những đợt lũ ngầm phụt lên với sức mạnh khó tưởng tượng của nước, hoặc là sự phun trào của những ngọn núi lửa phá vỡ mọi thứ nó đi qua, hoặc là thời gian, thứ mà không gì có thể an toàn trước nó, dần trùm lên chúng, hoặc là những bệnh dịch lấy đi toàn bộ dân số và những toà nhà bỏ hoang dần xuống cấp sụp đổ theo thời gian. Sẽ khá lâu nếu ta muốn liệt kê hết những thảm họa có thể xảy đến. **Nhưng có một điều ta biết chắc: bất cứ thứ gì chúng ta - những sinh vật với sự tồn tại hữu hạn của mình - tạo ra đều cũng chỉ tồn tại hữu hạn mà thôi. Ta đang sống giữa mọi thứ rồi cũng sẽ tan biến.**

Đó là những lời an ủi tôi sẽ dành cho Liberalis, với nỗi đau đang giày xéo ông ta từ tình yêu quê hương. **Có lẽ quê hương ấy đã bị tiêu hủy, chỉ để nó lại được dựng lên hoành tráng hơn**. Thảm họa thường cho chúng ta động lực để làm những thứ tốt đẹp hơn. Rất nhiều thứ đã đổ xuống chỉ để đứng dậy cao lớn hơn. Timagenes, kẻ mang hận thù với Rome và sự thịnh vượng của nó, từng nói rằng lý do duy nhất hắn đau khổ với trận hỏa hoạn ở Rome là vì hắn biết nó sẽ lại được xây dựng huy hoàng hơn nữa mà thôi. Với trường hợp của Lyon, mọi người rồi sẽ xây lên trên chính mảnh đất đó những tòa nhà cao hơn, đẹp hơn, vững chắc hơn những gì đã bị phá hủy. Hãy để ta cầu những điều tốt đẹp nhất đến với thành

quả sắp tới của họ, cầu cho Lyon sẽ tồn tại lâu hơn và có được sự thịnh vượng lâu dài hơn trong tương lai. Thành phố tự trị ấy cũng mới chỉ được xây dựng tầm 100 năm mà thôi, chưa cả lâu bằng kẻ thọ nhất trong nhân loại. Được khai lập bởi Plancus, nó phát triển lớn mạnh, trở thành một trung tâm đông đúc phồn hoa mà ta biết, vì vị trí đắc địa của nó. Vậy mà, hãy thử nghĩ xem có bao nhiêu thảm họa nó đã phải gồng mình chịu đựng chỉ trong khoảng thời gian ngắn ngủi của sự tồn tại ấy.

Vậy nên, hãy để ta luyện cho tâm trí mình thực sự vững vàng với hiểu biết và khả năng chấp nhận, rằng không gì là vận mệnh không thể chạm đến, rằng nó có quyền lực với cả một đế chế cũng như với người lãnh đạo đế chế đó, cũng giống như với các thành phố như với từng người dân. Ta đâu thể dựa vào thứ gì để phản đối nó. Ta đã đến với thế giới này, được ban cho cuộc sống với điều kiện ấy: chấp nhận và thuận theo nó, hoặc từ chối và ra đi theo bất cứ cách nào ta muốn. Bạn có thể chống lại bất cứ sự bất công nào nhằm riêng vào bạn. Nhưng nếu đó là một thứ cần thiết *(theo cái nhìn tổng thể)* để mọi thứ có thể được vận hành, thì hãy chấp nhận và thanh thản với số phận, thứ rồi sẽ mang tất cả đến đích cuối. **Không nên đánh giá giá trị của mình qua cỗ quan tài hay lăng mộ to nhỏ khác nhau. Một khi về với đất, tất cả chúng ta cũng đều giống nhau mà thôi. Sinh ra như nhau, khi chết cũng sẽ chẳng khác biệt.** Điều ấy đúng với các thành phố cũng giống như đúng với cư dân của nó: La Mã bị chiếm đóng, cũng giống như Ardea. Những thứ luật lệ được thiết lập qua sự phân biệt về dòng giống hay danh tiếng chỉ áp dụng khi ta còn gắn liền với cuộc sống này mà thôi. Khi ta đã ở thời điểm cuối cùng của đời mình, họ sẽ nói: "Bỏ đi những tham vọng. Với tất cả mọi giống loài trên trái đất, chỉ một luật duy nhất được áp dụng mà thôi". Ta giống nhau theo cách mà tất cả đều sẽ phải chịu đựng: không

ai yếu ớt hơn người khác; không ai chắc chắn 100% rằng mình sẽ sống đến ngày mai.

Alexander đại đế bắt đầu học hình học, môn học sẽ khiến ông ta điên đầu khi biết rằng trái đất nhỏ bé đến thế nào, và nhỏ hơn nữa là phần lãnh thổ ông ta đã giành được. Tôi nhắc lại: ông ta sẽ trở nên điên cuồng thất vọng, vì nhận ra danh xưng của mình là không chính xác: vĩ đại, đại đế ở đâu khi lãnh thổ của ông ta chỉ nhỏ xíu mà thôi? Hình học thì phức tạp, và đòi hỏi người học phải thật sự tập trung, nó đâu phải thứ dễ dàng cho con người điên khùng ấy, người mà tâm trí luôn vượt qua cả đại dương đến những miền đất mới. "Dạy cho ta thứ gì đó dễ dàng", ông ta nói; và người hướng dẫn trả lời: "Chúng giống nhau cho bất cứ ai học chúng, và đều khó như nhau". **Hãy tưởng tượng thầy tự nhiên sẽ nói điều tương tự với bạn: "Thứ bạn đang phàn nàn là giống nhau cho tất cả mọi người. Ta không thể cho bạn thứ gì dễ dàng hơn, nhưng bất cứ ai muốn đều có thể biến nó trở nên dễ dàng hơn cho mình". Bằng cách nào? Bằng cách giữ cho tâm trí bên trong mình được thanh thản.**

Bạn sẽ buộc phải chịu đựng những đau đớn, đói khát, và, nếu bạn "được ưu ái" cho sống thọ, bạn sẽ phải chịu đựng cả đau ốm bệnh tật, trải nghiệm mất mát bạn bè người thân, và cuối cùng vẫn là cái chết. Nhưng bạn đâu cần phải đồng ý với những người vẫn than vãn làm ầm ĩ xung quanh. Đâu có gì trong số những thứ ấy là thực sự xấu xa tồi tệ, không gì là vượt quá sức chịu đựng của ta. Những thứ người đời vẫn sợ hãi ấy thực ra không có nền tảng, trừ sự đồng ý của tất cả bọn họ *(rằng chúng đáng sợ)*. Nỗi sợ chết của bạn cũng giống nỗi sợ những tin đồn xấu. Nhưng có gì ngờ nghệch bằng sợ những tin đồn cơ chứ? Ông bạn Demetrius của chúng ta thật thông minh khi ví von: **"Lời của người đời với ta cũng giống như tiếng sôi bụng xì hơi vậy. Vì có gì khác biệt khi tiếng động ấy được phát ra từ bên trên hay bên dưới của bọn họ"**. Thật điên rồ quá đỗi khi sợ rằng mình

sẽ bị coi thường bởi những kẻ tầm thường. Bạn không có lý do chính đáng nào để sợ những gì người đời bàn tán, và cũng tương tự, tại sao phải sợ những thứ mà bạn sẽ không biết đến nếu không nghe họ nói về. **Những lời nói xấu, rèm pha liệu thực sự có hại gì cho một con người đức hạnh hay không? Chắc chắn không. Vậy thì ta cũng không cần phải nghe những lời bàn tán về cái chết, vì người ta đã mặc định là nó là thứ tồi tệ rồi**. Nhưng đâu có ai từng nói về cái chết mà đã thực sự trải nghiệm nó.

Cho đến khi nó đến, thật hấp tấp khi lên án thứ mà bạn không thực sự hiểu. Nhưng có điều này bạn có thể chắc chắn mình hiểu - rằng cái chết đã hữu dụng cho bao nhiêu người, rằng nó khiến họ thoát khỏi những đau khổ của tra tấn, ham muốn, bệnh tật, đau khổ, mệt mỏi.

Ta không thể bị chi phối bởi bất cứ ai hay thế lực nào, nếu ta có thể kiểm soát cái chết của chính mình.

Tạm biệt!

Bức thư số 93: Về đoản mệnh - và về câu hỏi cho chính bạn: "Là tự nhiên cần thuận theo ý muốn của bạn, hay là bạn nên học cách để có thể chấp nhận những gì tự nhiên sắp đặt?"

Bạn thân mến!

Trong thư trước, sự tiếc nuối bạn thể hiện với tin buồn về triết gia Metronax cho tôi cảm nhận bạn tin rằng ông ta đáng được có thêm thời gian trên cuộc đời này. Tôi không thấy trong ấy sự công bằng mà bạn thường thể hiện khi nói về người khác hay những vấn đề khác trong cuộc sống như kinh doanh, sự nghiệp, vì sự kiện lần này xảy ra với một người quen của bạn. Điều ấy nhắc tôi nhớ những kinh nghiệm mình từng có, **rằng con người thì thường dễ công bằng hơn khi phán xét sự việc của người khác, nhưng không ai nghĩ đến sự công bằng với Chúa**.

Mỗi ngày chúng ta đều trách cứ vận mệnh: "Tại sao A lại đoản mệnh, giữa sự nghiệp đầy hứa hẹn của ông ta? Tại sao không phải là B? Khi mà sự tồn tại kéo dài của B không những là gánh nặng cho người khác, mà còn cho chính ông ta nữa".

Vậy, hãy nghĩ thử xem. **Bạn thấy điều gì là công bằng hơn: tự nhiên phải tuân theo những mong muốn của bạn, hay bạn tuân theo những sự kiện nó xếp đặt cho mình?** Và thực ra có vấn đề gì trong việc một người phải ra đi sớm, khi mà đằng nào thì anh ta cũng sẽ phải rời bỏ cuộc đời này.

Thứ ta cần lo lắng không phải là việc ta, hay những người thân quen ta, sống được bao lâu, mà là ta sống như thế nào. Vì, để sống thọ, bạn cần sự hỗ trợ của vận mệnh; nhưng để sống một cuộc đời tốt đẹp, bạn chỉ cần sức mạnh trong chính mình mà thôi.

Và nên nhớ, một cuộc đời chỉ thực sự dài nếu nó toàn vẹn, và nó chỉ toàn vẹn khi mà tâm trí có thể vững vàng với thứ tốt đẹp nhất của nó - những phẩm cách, hay khi nó chấp nhận sự điều khiển của lý trí và cố gắng bảo toàn phẩm cách trong cuộc đời. **Có gì tốt đẹp trong 80 năm sống trên đời của một người, khi anh ta chẳng dùng chúng để làm được bất cứ điều gì? Những người như vậy không thực sự sống, họ chỉ tồn tại mà thôi**. Thay vì chết vì già cả, họ dành cuộc đời dài lâu của mình để chết. Bạn nói: "Nhưng anh ta sống những 80 năm". Đó chỉ là vì bạn chưa trừ đi khoảng thời gian anh ta sống như đã chết trước đó mà thôi.

"Nhưng ông ta chết giữa thời điểm đẹp nhất của cuộc đời". Có gì khác biệt không? Ông ta đã sống trọn vẹn như một người công dân tốt, người bạn chân thành, và một người con có hiếu. Ông ta không để có sơ sót gì trong những nghĩa vụ ấy của mình. Dù đúng là tuổi đời không thực dài, nhưng cuộc đời của ông ta thì trọn vẹn. "Còn kẻ đó sống đến 80 tuổi". Thực tế là, hắn tồn tại trong khoảng thời gian dài ấy - nếu không phải là bạn đang áp dụng thứ mà ta gọi là "sống" cho một cái cây.

Hãy nhìn vào bản chất, bạn của tôi: hãy sống một cuộc đời có giá trị như cách người ta đánh giá những viên đá quý: không phải bằng độ lớn, mà bằng chất lượng. **Hãy đánh giá cuộc đời bởi cách mà ta sống, chứ không phải là sự dài ngắn đơn thuần về thời gian**.

Liệu bạn có muốn biết sự khác biệt giữa một người cứng cỏi vững vàng, người mà có thể coi thường vận mệnh, dày dạn trong trận chiến cuộc đời, người có thể với tới và sở hữu thứ tốt đẹp nhất của con người, và kẻ chỉ đơn giản là tồn tại cho qua ngày? Người thứ nhất vẫn còn sống dù cơ thể ông ta đã chết, trong khi người thứ hai đã chết dù cơ thể còn sống. Vậy nên điều cần làm là tôn vinh những người đã đầu tư một cách sáng suốt cho khoảng thời gian sống của mình, bất kể nó có ngắn thế nào. Ông ta đã thấy ánh sáng thực sự, và đã tách biệt bản thân khỏi đám đông, không những chỉ sống, mà còn sống một cách huy hoàng. Thỉnh thoảng thời tiết đẹp, và ông ta tận hưởng trọn vẹn ánh sáng ấy. Nhưng thường khi, ông ta chỉ có thể cảm nhận nó qua những làn mây mù mà thôi *(Lời người dịch: Đây là một câu viết rất hình tượng, mà bản tiếng Anh chưa làm rõ được ý nghĩa. Mình đoán ý Seneca ở đây là những đức tính, những phẩm cách thiêng liêng, cũng chỉ đôi khi con người có thể cảm nhận trực tiếp mà thôi. Còn lại, chúng sẽ bị che lấp như mặt trời bị mây mù nhiều khi che khuất hẳn. Vậy nên, dù nó vẫn ở đó, ta cần nỗ lực rất nhiều để có thể ghi nhớ và giữ lấy nó cho mình)*. Tại sao bạn phải hỏi ông ta sẽ sống được trong bao lâu? Ông ta vẫn đang sống, dù linh hồn ông đã chuyển hóa trong vòng luân hồi của sự sống, và sự hiện diện của ông chỉ còn trong trí nhớ của ta mà thôi.

Xin bạn đừng nghĩ rằng tôi từ chối việc có thể được sống lâu hơn. Ý tôi chỉ là nếu như mình phải chết trẻ, tôi cũng sẽ không nói rằng tôi thiếu bất cứ thứ gì cho hạnh phúc của mình. **Tôi không chuẩn bị bản thân để có thể sống đến ngày cuối cùng mà tôi đã tham lam kỳ vọng** *(như 80, hay 100 tuổi)*, **mà thay vào đó, tôi**

coi mỗi ngày như ngày cuối cùng của mình trên đời. Tại sao bạn phải hỏi tôi sinh ra ngày nào năm nào, hay tôi có còn đang trong thời trai trẻ? Thứ tôi có là của tôi. **Cũng giống như một bức tượng, dù bé nhỏ thế nào, vẫn có thể phác họa trọn vẹn hình dáng một con người, thì cuộc đời có ngắn thế nào cũng là một cuộc đời**. Tuổi tác là một thứ bên ngoài. Tôi còn sống bao lâu không phải là điều tôi có thể toàn quyền quyết định *(vì chúng đồng thời phụ thuộc vào số mệnh, các sự kiện sẽ xảy đến)*; thứ thực sự thuộc về tôi chỉ là quyết định cách sống của mình. Đó là thứ bạn có thể đòi hỏi ở tôi - rằng tôi sẽ không ngồi đếm những năm tháng buồn tẻ trong tăm tối thêm nữa, rằng tôi sẽ sống cho ra sống một cuộc đời, chứ không chỉ tồn tại mà thôi.

Bạn hỏi về cuộc đời dài nhất có thể có. Theo tôi, đó là sống đến khi bạn đạt được sự thông tuệ. Bất cứ ai đạt được nó đều đã đạt được, không phải là cuộc đời dài nhất, mà là đỉnh cao nhất của đời người. Anh ta sẽ vững vàng với thành quả của mình, biết ơn các đấng thiêng liêng, chính anh ta cũng là một trong số họ, và trân trọng sự sống mà tự nhiên đã mang lại cho mình. Anh ta sẽ có thể đạt được cân bằng trong bảng cân đối kế toán của cuộc đời, vì anh ta đã trả lại cho tự nhiên một cuộc đời tốt đẹp hơn cả thứ anh ta được ban tặng. Anh ta cho thấy hình mẫu của một con người đức hạnh cao đẹp; đã chỉ ra cho mọi người thấy giá trị thực sự của phẩm cách và sự vĩ đại của những thứ tốt đẹp từ bên trong. Nếu anh ta có thêm năm tháng để sống, thì nó cũng chỉ là sự lặp lại của quãng thời gian trước đó mà thôi.

Vậy ta nên sống bao lâu đây? Ta đã đạt được cái hiểu về vũ trụ. Ta biết sự vận hành của tự nhiên, cách nó sắp đặt thế giới, qua những thay đổi nào nó lưu giữ nguồn sống, và cách nó hàm chứa tất cả mọi thứ trong một vòng luân hồi. Ta biết rằng những vì tinh tú di chuyển theo quỹ đạo của chúng, rằng không một thứ gì ngoài trái đất là đứng yên, rằng những phần còn lại của vũ trụ vận hành một cách

không ngừng nghỉ. Ta biết làm thế nào mặt trăng che mất mặt trời và tại sao, dù nó di chuyển rất chậm, nó có thể bỏ lại một thứ di chuyển nhanh đến vậy phía sau; ta biết làm thế nào mặt trăng nhận được và mất đi ánh sáng, nguyên nhân mà ta có cả ngày và đêm. Hãy đi đến nơi bạn có thể quan sát gần hơn những tinh cầu ấy, và sự thật đó sẽ trở nên rõ ràng với bạn.

"Nhưng", người thông thái sẽ nói, "ta sẽ không rời cuộc sống này một cách dũng cảm hơn chỉ vì ta biết rằng ta sẽ về với Chúa và các đấng linh thiêng. Ta sẽ được họ chấp thuận; ta thực ra đã ngự chung với họ và hướng các suy nghĩ của mình đến họ, và họ cũng chia sẻ suy nghĩ với ta. **Nhưng cứ cho rằng ta sẽ bị xóa sạch khỏi cuộc đời, không còn gì cả sau khi ta ra đi. Ta cũng vẫn sẽ vững vàng, dù có phải đến bất cứ nơi đâu, hay nhận bất cứ kết cục nào sau đó**".

"Ông ta cần phải được sống lâu hơn". Đúng. Nhưng một cuốn sách dù chỉ chứa vài ba đoạn thì vẫn có thể là cực kỳ giá trị. Bạn biết độ dày của cuốn Annals của Tanusius rồi đúng không, và người đời đã nói gì về nó. Điều tương tự cũng có thể được nói về những cuộc đời rất dài vậy. Liệu bạn có đánh giá một kẻ chỉ bị giết vào ngày cuối cùng của cuộc đấu là may mắn hơn kẻ chết giữa cuộc? Liệu bạn có nghĩ ai hèn nhát đến nỗi họ sẽ muốn bị cắt cổ nơi phòng thay đồ thay vì trên võ đài? Dù đúng là người này sẽ sống lâu hơn người kia, nhưng khoảng chênh lệch là rất nhỏ. Cái chết sẽ đến với tất cả; vì đao phủ thì vẫn luôn đi theo sau kẻ bị hành quyết. Thứ thường khiến người đời run sợ thực ra hoàn toàn không đáng kể. Có lợi ích gì trong việc bạn có thể tránh được bao lâu, với thứ bạn sẽ không bao giờ có thể hoàn toàn trốn thoát khỏi nó?

Tạm biệt!

Bức thư số 94: Về những lời khuyên hay châm ngôn: Liệu chúng có thực sự cần thiết?

Bạn thân mến!

Nhiều người cho rằng chỉ có một phần của triết là đáng để nghiên cứu và học hỏi - phần mà thay vì chỉ dẫn người ta một cách tổng quan, thì đi vào từng lời khuyên cụ thể cho từng nghĩa vụ trong cuộc sống, ví dụ như lời khuyên về việc người chồng phải đối xử với vợ mình như thế nào, người cha thì phải nuôi nấng con cái ra sao, hay người chủ cần có thái độ thế nào với nô lệ. Họ cho rằng những phần tổng quan của triết là đi quá những thứ ta cần cho cuộc sống hàng ngày. Như thể họ thực sự nghĩ rằng ai đó có thể đưa ra những lời khuyên cụ thể trước khi thực sự hiểu và nắm bắt được về cả cuộc đời. Aristo, một người thuộc trường phái Stoicism chúng tôi, ngược lại, cho rằng những lời khuyên cụ thể thì thường quá nhỏ nhặt, không quan trọng, và không thể đọng lại trong tâm trí, chỉ giống như lời khuyên của mấy bà cụ già mà thôi. Theo ông ta, sự trợ giúp quan trọng nhất đến từ những nguyên lý của triết và việc nắm được cái tốt đẹp tối thượng của con người.

Khi một người hiểu trọn vẹn và nắm được về cái tốt đẹp tối thượng, anh ta sẽ tự biết phải làm gì trong từng trường hợp cụ thể. Một người học ném lao tập trung vào điểm đích và luyện tay để định hướng mũi lao. Khi anh ta đã thuần thục được những kỹ năng ấy qua rèn luyện, anh ta có thể áp dụng chúng cho bất cứ mục tiêu nào. Thứ anh ta học không phải là luyện ném vào duy nhất một điểm này hay vị trí đích kia, mà là bất kỳ đích nào anh ta muốn. Tương tự, một người rèn luyện, hướng tới một cuộc đời cao đẹp thì không cần những lời khuyên quá cụ thể. Anh ta đã được dạy cái tổng thể, không phải về làm thế nào để sống thuận hòa với vợ, với con cái, mà là sống đức hạnh và tốt đẹp, mục tiêu ấy chính nó đã bao gồm sống thuận hòa với vợ con rồi.

Cleanthes thì lại cho rằng những lời khuyên quá chi tiết cũng vẫn có giá trị, nhưng ông ta cũng khuyến cáo rằng chúng sẽ không hiệu quả nếu không phải là kết quả

của quá trình nghiên cứu cái toàn thể, dựa trên sự hiểu biết về những nguyên tắc và những điểm trọng yếu của triết.

Vậy nên, chủ đề này có thể được chia làm hai câu hỏi lớn. Một, những lời khuyên cụ thể có ích hay không? Và hai, liệu nếu chỉ dựa vào chúng thì một người có thể trở nên đức hạnh tốt đẹp hay không? Hay nói cách khác, phần về những lời khuyên cụ thể, liệu nó có quan trọng hay không, hay liệu nó có khiến những phần khác của triết trở nên không quan trọng?

Cánh cho rằng những lời khuyên chi tiết là không quan trọng đưa ra lập luận: "Nếu có gì ảnh hưởng đến khả năng nhìn của mắt, thì nó phải được lấy ra. Bao lâu nó vẫn còn ở đó, sẽ là tốn thời gian vô ích cho những ai đưa ra lời khuyên:'Đi thế này thì không vấp', hay 'dang tay ra thế kia thì sẽ lấy được đồ cần lấy'. Tương tự, khi tâm trí một người không thấy được những ưu tiên và nhiệm vụ của nó, thì sẽ là vô nghĩa khi người đó được khuyên: 'Sống thế này với cha bạn, thế kia với vợ bạn'". Lời khuyên chi tiết sẽ không có tác dụng bao lâu tâm trí còn bị che mờ bởi những thói xấu và sự thiếu sáng suốt. Một khi đám mây che mờ bị xóa tan, thì một người sẽ thấy được những nghĩa vụ của anh ta một cách rõ ràng. Nếu không thì dù khuyên mấy bạn cũng sẽ không thể "chữa bệnh" cho anh ta mà chỉ đơn thuần là nói cho anh ta về cách hành xử của một người đức hạnh.

Nó giống như việc bạn chỉ cho một người nghèo như thế nào là hành động một cách trên tiền: nhưng làm sao anh ta có thể làm theo bạn, khi mà cái nghèo của anh ta còn đó? Hay bạn dạy người đói nên làm gì khi anh ta đã ăn no: thay vào đó, hãy kiếm thứ gì để anh ta hết đói, để dạ dày không còn cồn cào anh ta. Đó cũng là điều tôi muốn ám chỉ về những thói xấu hay sai lầm: bạn phải loại bỏ chúng, chứ không phải chỉ cần đưa ra lời khuyên, thứ sẽ không thể có tác dụng khi mà những thói xấu vẫn còn đó. Nếu bạn không loại bỏ những suy nghĩ sai trái hủy hoại ta, thì những kẻ keo kiệt sẽ không nghe theo lời khuyên của bạn về cách

sử dụng tiền hợp lý, và những kẻ hèn nhát thì sẽ không thể đối mặt một cách lý trí với những tình huống đe dọa đến chúng. Bạn cần phải làm cho kẻ keo kiệt hiểu rằng tài sản tiền bạc không tốt cũng chẳng xấu (mà quan trọng là cách một người sử dụng chúng); bạn phải chỉ cho anh ta thấy những kẻ giàu nứt đố đổ vách mà vẫn đau khổ bất hạnh trong cuộc đời. Bạn phải khiến những kẻ hèn nhát hiểu rằng bất cứ thứ gì khiến đám đông run sợ cũng đều không thực sự đáng sợ như cách người ta đồn đại, rằng không có nỗi đau nào đến mức không thể chịu đựng được mà kéo dài mãi, hay không ai có thể chết nhiều hơn một lần; rằng sự an ủi vĩ đại nhất dành cho cái chết, thứ mà đằng nào chúng ta cũng sẽ phải đối mặt, chính là việc không ai sẽ phải chịu đựng nó đến lần thứ hai; rằng tất cả những đau đớn của cơ thể đều có thể được đối mặt bởi sự vững vàng của tâm trí, thứ khiến con người có thể lao vào nguy hiểm, và khiến những sự nguy hiểm ấy trở nên dễ dàng; rằng một điểm then chốt về những cơn đau của cơ thể mà người ta thường hay quên là chúng không thể quá mức chịu đựng, hoặc nếu quá mức chịu đựng, thì sẽ không thể kéo dài; và cuối cùng, rằng ta cần phải kiên cường chấp nhận bất cứ thứ gì mà bản thân ta thấy là cần thiết.

Khi một người được trang bị những nguyên tắc ấy, và rèn luyện cho mình một tâm trí sáng suốt để có một cái nhìn đúng đắn về mọi hoàn cảnh, hiểu rõ rằng một cuộc đời hạnh phúc không phải là một cuộc đời trong tiện nghi thoải mái, mà là sống thuận theo tự nhiên, tôn thờ và tuyệt đối tuân theo phẩm cách, thứ duy nhất thực sự tốt đẹp ở con người, tránh những hành động đáng hổ thẹn, thứ duy nhất thực sự xấu xa, và biết rằng mọi thứ khác - của cải, danh tiếng, ngay cả sức khỏe, sức mạnh, và địa vị - đều chỉ là những thứ trung gian, tức chúng không tốt cũng chẳng xấu. Khi ấy, anh ta sẽ không cần người hướng dẫn cho từng hoàn cảnh cụ thể, để nói: "Đi đứng như thế này, ăn uống như thế kia", hoặc "Đây là thứ thích

hợp cho một người đàn ông, kia là thứ hợp cho phụ nữ, đây là cách làm chồng, hay đây là một người chưa lập gia đình".

"Những người quá cẩn thận đến nỗi đưa ra kiểu lời khuyên cặn kẽ chi tiết thì lại chính họ không thể hành động đúng như thế. Đó là những lời khuyên của giáo viên cho học sinh, hay bà cho cháu nhỏ. Người giáo viên nào nói rằng một người không bao giờ nên tức giận thì chính anh ta lại thường mất bình tĩnh. Nếu bạn đi đến những ngôi trường cho trẻ nhỏ, bạn sẽ thấy những lời khuyên kiểu ấy, được đưa ra bởi các triết gia, thì thực ra lại có đầy trong sách cho bọn trẻ con ở đó".

"Hơn thế nữa, liệu những lời khuyên chi tiết ấy có thẳng đuột hay có thể bị nghi vấn. Những thứ thẳng đuột thì không cần người hướng dẫn, còn những thứ có thể bị nghi vấn thì không đáng tin. Vậy nên đưa ra những lời khuyên như thế là thừa thãi. Hãy xem xét như thế này: nếu lời khuyên của bạn là mập mờ không rõ ràng, bạn sẽ cần bổ sung cho nó bằng lý lẽ dẫn chứng; và nếu bạn đưa thêm lý lẽ dẫn chứng, thì chính những lý lẽ dẫn chứng ấy lại có thể rõ ràng và hiệu quả hơn. Hãy nghĩ thử xem: "Đây là cách một người nên đối xử với bạn mình, hay đây là cách hành xử của một người dân lương thiện, hay đây là cách hành xử của một đồng minh". Tại sao? 'Vì chúng là đúng đắn'. Vậy chẳng phải tôi có thể học được chúng trong bài học về sự đúng đắn, sự công bình hay sao?".

Những bài học ấy cũng đã cho tôi hiểu rằng sự đúng đắn tự nó có giá trị, rằng ta không bị bắt buộc phải tuân theo nó vì bất cứ nỗi sợ hay động cơ tiền bạc nào; rằng ai hướng đến bất cứ một lợi ích nào khác trong các hành động đúng đắn ngoài chính phẩm cách của mình thì đều không còn đúng đắn rồi. Một khi tôi đã thuyết phục bản thân mình như vậy, thì những lời khuyên chi tiết còn có tác dụng gì, khi chúng được nói với một người đã thực sự vững vàng với những kiến thức ấy?

"Đưa ra lời khuyên chi tiết cho những người hiểu biết là không cần thiết; trong khi nếu người đó chưa có được những hiểu biết ấy, thì những lời khuyên lại là không đủ, vì anh ta không những cần nghe thứ anh ta nên làm, mà còn phải hiểu tại sao nữa. Để tôi nhắc lại, liệu những lời khuyên chi tiết ấy có cần thiết cho một người đã vững vàng với hiểu biết của anh ta về những thứ tốt đẹp và xấu xa, hay chỉ cho người chưa có những kiến thức hiểu biết ấy? Những người chưa biết sẽ không được hỗ trợ nhiều bởi những lời khuyên chi tiết; vì tâm trí anh ta đã được nhồi nhét quá nhiều ý kiến từ đám đông, mà những ý kiến đó lại thường đi ngược lại lời khuyên răn của bạn. Còn người có hiểu biết vững vàng, sáng suốt về thứ anh ta cần theo đuổi và thứ anh ta cần tránh, thì cũng đã biết phải làm gì mà không cần đến những lời khuyên chi tiết ấy. Bởi vậy nên toàn bộ những lời khuyên ấy, mà vẫn được coi như một phần trong hệ thống triết học, thực ra không quan trọng và có thể loại bỏ"

Có 2 lý do cho những khiếm khuyết của chúng ta: một là những ý kiến sai lạc đã thấm vào tâm trí và khiến nó có những động cơ không tốt, hai là, ngay cả nếu nó chưa bị kéo theo những suy nghĩ sai lạc ấy, thì nó cũng thiên theo chúng và thường nhanh chóng bị lôi kéo bởi một vài thứ bên ngoài gợi lên định hướng không tốt ấy. Vậy nên ta cần phải hoặc là chữa trị hoàn toàn tâm trí trong cơn bệnh và khiến nó được tự do khỏi những tư tưởng sai lầm, hoặc chặn tâm trí mà chưa thực sự lâm bệnh, dù nó đã để lộ ra thiên hướng theo những thứ sai lầm ấy. Những nguyên tắc của triết sẽ thực hiện cả 2 nhiệm vụ đó; vậy nên việc đưa ra những lời khuyên chi tiết là không có tác dụng.

Hơn thế nữa, nếu ta đưa ra lời khuyên cho những tình huống cụ thể, thì sẽ có quá nhiều lời khuyên được đưa ra. Người cho vay tiền, nông dân, thương nhân, người có những mối quan hệ với giới quý tộc, những người ở vị trí cao hơn anh ta, hay thấp hơn - mỗi mối quan hệ đều sẽ cần những lời khuyên được đưa ra. Về hôn

nhân, bạn sẽ phải đưa ra lời khuyên về cách một người đàn ông cần đối xử với vợ mình nếu cô ta còn trong trắng trước khi cưới, vì nó sẽ khác với khi đó là một người đàn bà đã trải qua hôn nhân trước đó, hoặc với một người giàu, hoặc với người mà không có chút hồi môn. Không lẽ bạn không cho rằng có những khác biệt giữa một người đàn bà đã hết thì và một cô gái trẻ trung tươi tắn, giữa một mụ già và một nàng thiếu nữ, giữa mẹ ruột và mẹ kế? Ta không thể cứ xem xét từng trường hợp riêng biệt. Mỗi trường hợp đòi hỏi một cách cư xử cụ thể, trong khi những quy luật của triết thì chính xác và tổng thể.

Bên cạnh đó, những lời khuyên cần phải được xác định rõ và có giới hạn cụ thể. Những thứ mà không có giới hạn thì người ta sẽ không thể dùng đến sự thông tuệ của lý trí, vì nó chỉ có thể xử lý những thứ có giới hạn rõ ràng mà thôi. "Bởi vậy nên phần triết học liên quan đến những lời khuyên nên bị loại bỏ, vì nó không thể cung cấp cho tất cả mọi người thứ mà nó chỉ hứa có tác dụng cho một vài người. Nhưng sự thông tuệ thì được áp dụng cho tất cả mọi người. Điểm duy nhất khác biệt giữa sự điên khùng của đám đông và sự điên khùng được bác sĩ chẩn đoán là trong khi cái sau là kết quả của bệnh tật, thì cái đầu là những suy nghĩ sai trái. Một loại là hậu quả của bệnh tật, một loại là kết quả của sự suy đồi trong tâm trí. Bất cứ ai đưa ra lời khuyên cho kẻ điên về việc anh ta cần phải đi đứng hay ăn nói cư xử như thế nào, khác nhau thế nào ở chỗ đông người và ở nơi riêng tư, thì thậm chí còn điên hơn cả kẻ anh ta đang khuyên nữa. Điều cần làm trong trường hợp ấy là chữa cho anh ta khỏi bệnh điên trước. Tương tự như thế, sự suy đồi trong tâm trí phải được chữa trước, nếu không thì những lời khuyên của bạn cũng sẽ bay theo gió thôi.

Đó là toàn bộ những lập luận của Aristo. Tôi sẽ đi vào từng điểm một trong số chúng.

Đầu tiên, để trả lời cho lời khẳng định của ông ta rằng nếu có thứ gì ngăn cản ta nhìn, thì nó cần bị lấy đi, tôi thừa nhận rằng trong trường hợp ấy đôi mắt sẽ không cần đến lời khuyên mà cần đến sự hỗ trợ để lấy đi thứ đó. Vì việc nhìn là một kỹ năng tự nhiên, vậy nên việc lấy đi thứ ngăn cản nó là thích hợp, để tự nhiên lại có thể được tiếp tục vận hành. Nhưng tự nhiên đâu có dạy ta nghĩa vụ trong từng trường hợp cụ thể. Tiếp theo, sau khi vật cản đã được lấy ra, người bị ảnh hưởng không những không thể ngay lập tức có lại thị giác của mình, mà còn không thể dùng thị giác đấy để cải thiện thị giác của người khác, nhưng nếu ta có thể cải thiện tâm trí thì rất có thể những người xung quanh ta cũng được hưởng lợi. Vì mắt thì không cần những lời khuyến khích hay lời khuyên để hiểu sự khác nhau giữa màu sắc, nó có thể một cách tự nhiên phân biệt trắng đen. Nhưng tâm trí thì lại cần rất nhiều lời dạy để có thể xác định nhiệm vụ của nó trong cuộc đời. Hơn thế nữa, ngay cả những người chữa bệnh về mắt cũng đưa ra lời khuyên chứ không chỉ chữa bệnh.

Họ sẽ nói: "Bạn không nên ngay lập tức dùng thị lực với cường độ ánh sáng mạnh. Hãy bắt đầu từ bóng tối, đến ánh mờ, rồi từ từ làm quen lại với ánh sáng ban ngày. Bạn cũng không nên học ngay sau bữa ăn hoặc cứ cố ép mình dùng thị lực khi mắt vẫn sưng đỏ. Tránh những luồng gió lạnh thốc thẳng vào mặt" và những lời chỉ dẫn tương tự, những thứ cũng có tác dụng như là thuốc. Vì y học kết hợp cả chữa bệnh và những lời khuyên.

"Nguyên nhân của những lỗi lầm là sự thiếu hiểu biết", Aristo nói. "Những lời khuyên không giúp ta loại bỏ chúng, hoặc tẩy rửa những suy quan niệm sai lầm của ta về thứ gì tốt, thứ gì là xấu". Tôi đồng ý rằng những lời khuyên chính chúng thì không thể thành công trong việc xoay chuyển những quan niệm sai lầm đã ăn sâu vào tâm trí, nhưng chúng đâu có hoàn toàn vô dụng, nhất là nếu được kết hợp với những công cụ khác. Đầu tiên, chúng sẽ nhắc tâm trí nhớ lại (những thứ tốt

đẹp). Thứ hai, những vấn đề quá phức tạp thì khó có thể xử lý một lượt, mà sẽ hiệu quả hơn nếu chia ra làm nhiều phần nhỏ. Nếu với cách lập luận của ông ta, bạn có thể nói rằng ngay cả những an ủi khi một người gặp bất hạnh mất mát hay những sự khích lệ cũng sẽ chẳng cần thiết; trong khi thực ra chúng rất hữu ích. Vậy thì điều tương tự cũng có thể được lấy để bảo vệ những lời khuyên.

Ông ấy tiếp tục: "Thật ngờ nghệch khi nói với người bệnh phải làm gì như thể họ là người khỏe mạnh; vì thứ cần làm là chữa trị cho họ trước. Nếu không chữa, thì những lời khuyên về sự đúng đắn chuẩn mực là hoàn toàn vô dụng". Vậy còn điều này thì sao: cả người khỏe lẫn người ốm cần được nhắc lại chính những thứ đúng đắn chuẩn mực ấy, đúng không? Ví dụ, không ăn uống một cách quá tham lam vô độ, hay tránh để bản thân mệt mỏi khiến lý trí không còn minh mẫn. Người khỏe mạnh, người bệnh tật, người giàu, người nghèo, có những lời khuyên dành cho tất cả bọn họ.

"Hãy trị chứng tham lam, và bạn sẽ không còn phải khuyên bảo ai nữa, cả người giàu cũng như người nghèo, khi mà những ham muốn của họ đã giảm đi". Có sự khác biệt giữa không cắm mặt chạy theo đồng tiền với biết cách sử dụng nó một cách sáng suốt. Những người vẫn bị mờ mắt bởi tiền bạc cần được dạy, được hướng dẫn về những tác dụng vô cùng nhỏ bé và hữu hạn của tiền; nhưng ngay cả những người không tham lam thì cũng nên học cách sử dụng nó.

"Loại bỏ những thứ sai trái, lỗi lầm của họ, thì những lời khuyên sẽ tự chúng trở nên vô dụng". Sai. Tưởng tượng khi mình không còn bị ham muốn chi phối, biết giới hạn và không vô độ, biết tự kiểm soát và kiềm chế những cẩu thả vội vàng, hay có thể chống lại sự uể oải lười biếng. Ngay cả khi những thói xấu ấy được loại bỏ, ta vẫn phải học thứ ta cần phải làm và cách để làm chúng.

"Lời khuyên áp cho người vẫn bị điều khiển bởi những thói xấu nghiêm trọng là không có hiệu quả". Cũng giống như thuốc thang đâu thể chữa những căn bệnh kinh niên không phương cách, nhưng ta vẫn phải dùng chúng, trong một số trường hợp để bệnh thuyên giảm, nhưng cũng có trường hợp để tác động đến tâm lý người bệnh. Ngay cả những nguyên tắc triết học toàn diện nhất, với tất cả sự đúng đắn và thẳng thắn của chúng, cũng không thể hoàn toàn loại bỏ những thói xấu của tâm trí khi chúng đã ngấm quá sâu và trong thời gian quá dài. Nhưng việc triết không thể chữa được tất cả mọi thói xấu ấy đâu có nghĩa là nó không có ích cho ta.

"Có ích gì trong việc chỉ ra những điều rõ ràng". Rất nhiều, vì thường khi ta không áp dụng những kiến thức ta nắm được vào cuộc sống. Một lời nhắc lại thì đúng là sẽ không cho ta thứ gì mới, nhưng nó thu hút sự chú ý của tâm trí; nó khích lệ ta, khiến tâm trí tập trung vào những thứ tốt đẹp và tránh bị lạc đường. Ta thường coi nhẹ rất nhiều thứ ngay trước mắt mình; việc nhắc lại là một dạng cổ vũ hay khích lệ. Tâm trí nhiều khi có khuynh hướng làm như nó không nhận ra những thứ rõ ràng, vậy nên nó cần phải được nhắc lại, ngay cả với những thứ quen thuộc nhất. Lời Calvus nói về Vatinius khá liên quan đến điểm này: "Mọi người đều biết rằng việc hối lộ vẫn đang xảy ra, và mọi người đều biết là ông biết điều đó". Bạn biết tình bạn đòi hỏi tuân thủ những nghĩa vụ nhất định, nhưng bạn lại không duy trì chúng. Bạn biết rằng một người chồng đòi hỏi sự chung thủy của vợ trong khi chính hắn lại đi quyến rũ vợ kẻ khác - là một tên chồng tồi tệ đáng khinh. Bạn biết rằng, cũng giống như cô vợ không có gì để dính líu đến kẻ quyến rũ cô ta, thì bạn cũng không nên có gì với những ả đào khác, nhưng hành động của bạn cứ trái với những điều bạn biết ấy. Bởi vậy nên bạn cần tâm trí mình phải được nhắc đi nhắc lại điều ấy. Những nguyên tắc không nên được lưu giữ, mà phải sẵn sàng để sử dụng. Ta cần thường xuyên nghĩ về chúng, cũng như dựa vào những khuyên,

lời gợi nhắc có giá trị ấy, để không những nhớ về chúng, mà còn có thể tuân theo chúng bất cứ lúc nào trong cuộc sống. Bên cạnh đó, ngay cả những thứ đã rõ ràng với ta cũng có thể được làm cho rõ ràng hằn sâu trong tâm trí hơn nữa.

Ông ta nói: "Nếu những lời khuyên không rõ ràng, bạn sẽ cần phải đưa thêm lý giải dẫn chứng; trong trường hợp đó, chính lý giải dẫn chứng ấy mới là thứ cần thiết chứ đâu phải lời khuyên". Chẳng lẽ ông ta quên rằng sự ảnh hưởng của người thầy, người đưa ra những lời khuyên thì đâu nhất thiết phải cần đến lý giải dẫn chứng, cũng giống như ý kiến của một người chuyên về luật pháp là có giá trị, ngay cả khi những lý do cho ý kiến đó không được bàn đến? Bên cạnh đó, ngay những lời khuyên cũng có giá trị riêng của chúng, đặc biệt khi chúng ở trong một câu thơ câu ca hay trong một đoạn dễ nhớ cho tâm trí, như lời của Cato: "Đừng mua thứ bạn có thể dùng đến, mà chỉ thứ bạn cần; vì với thứ bạn không thực sự dùng, một xu cũng là giá rất cao". Những lời uyên thâm như thế, hay "Hãy thật dè sẻn với thời gian của bạn", "Hiểu chính mình". Liệu bạn có yêu cầu lý lẽ dẫn chứng khi chúng được nêu ra.

Khi hành động sai đã được thực hiện, quên nó đi là cách để chữa lành (trích Publilius Syrus)
Vận mệnh mỉm cười với người dũng cảm; nhưng hèn nhát thì bị đánh bại bởi chính trái tim yếu ớt của hắn (trích thơ Virgil)

Những câu nói ấy không đòi hỏi bất cứ lý giải dẫn chứng nào. Chúng ảnh hưởng trực tiếp đến cảm nhận của ta, và hữu ích bởi chúng nhắc ta nhớ thế nào là thuận theo tự nhiên. Tâm trí ta luôn cất giữ một hạt giống của sự cao quý ngay thẳng, và hạt giống ấy sẽ được kích thích bởi những lời khuyên nhủ, cũng giống như cách một tia lửa nếu gặp một cơn gió sẽ có thể bùng lên rực rỡ. Phẩm cách sẽ có thể được nhen nhóm lại bởi một chút gợi nhắc hay khích lệ. Bên cạnh đó, có những mầm mống của suy nghĩ, dù chắc chắn tồn tại trong tâm trí, nhưng không dễ để ta nắm được chúng; tuy vậy, chúng sẽ bắt đầu trở nên rõ ràng khi được được truyền vào trong ngôn ngữ. Có những suy nghĩ nằm rải rác trong những phần khác

nhau của tâm trí, và người không được rèn luyện (kiến thức, cách suy nghĩ) thì khó có thể tổng hợp chúng. Bởi vậy, ta cần phải tìm cách kết hợp và liên kết chúng, để chúng có thể trở nên hữu ích cho tâm trí họ. Nếu, ngược lại, những lời khuyên là vô dụng, thì có lẽ ta sẽ phải từ bỏ tất cả những hướng dẫn hay dạy dỗ, và để mặc cho tự nhiên mà thôi. Những người ủng hộ điều này không thấy rằng mọi người đều khác biệt, có những người cực kỳ nhạy bén và có khả năng lĩnh hội dễ dàng, nhưng cũng có những người chậm hơn, khó lĩnh hội hơn. Người xưa chẳng nói có người nọ người kia hay sao. Và với những người chậm hơn như chúng ta, thì tâm trí chắc chắn sẽ được khích lệ và củng cố bởi những lời khuyên, và từ đó tạo điều kiện khiến cho những thứ tốt đẹp của con người trong ta được phát triển và loại bỏ những thói xấu hay suy nghĩ sai lầm.

"Nếu một người thiếu những nguyên tắc đúng đắn, thì bao nhiêu lời khuyên hay răn đe cũng đâu có tác dụng gì, vì anh ta còn bị gắn quá chặt vào những thói xấu của mình?". Đơn giản là để giải thoát anh ta, vì bản chất tự nhiên của anh ta chưa hoàn toàn bị xóa bỏ mà chỉ bị che mờ hay chôn vùi mà thôi. Ngay cả thế, nó sẽ cố gắng tự giải thoát và đấu tranh với những ảnh hưởng xấu; với sự giúp đỡ và hỗ trợ của những lời khuyên nó có thể vực dậy, với điều kiện nó chưa bị hủy hoại bởi những thói xấu trong thời gian quá dài. Trong trường hợp ấy, ngay cả thứ triết học mạnh mẽ và toàn diện nhất cũng sẽ không thể cứu được nó.

Điểm khác biệt duy nhất giữa nguyên tắc triết học và những lời khuyên là sự tổng quát của những nguyên tắc và sự cụ thể của lời khuyên. Cả hai đều định hướng, một là về những thứ tổng quát, còn một là cho từng trường hợp cụ thể.

"Nhưng với một người có những nguyên tắc cao quý và đúng đắn, thì những lời khuyên là thừa". Hoàn toàn không. Người đó chắc chắn đã được học về những điều anh ta nên thực hiện và tuân theo, nhưng anh ta cũng vẫn chưa thực sự nắm được nó trong từng trường hợp cụ thể. Không chỉ cảm xúc khiến ta không thể

hành động theo lý trí, mà cả sự thiếu kinh nghiệm trong việc nhận biết điều gì mỗi tình huống đòi hỏi. Tâm trí ta có thể có được sự bình thản, nhưng vẫn bị động và trở nên bỡ ngỡ trước những tình huống mới cần tới sự linh hoạt mà vẫn tuân thủ các nguyên tắc, và đó là điểm mà những lời khuyên sẽ giúp ích.

"Loại bỏ những suy nghĩ sai lầm về tốt xấu, thay thế chúng bằng những suy nghĩ đúng đắn, và sẽ không còn gì để lời khuyên có thể tác động và hữu ích nữa". Đó đúng là cách để hệ thống lại tâm trí và hướng nó theo con đường đúng đắn, nhưng đó đâu phải là cách duy nhất. Và dù lý trí đúng là có thể được chỉnh đốn để lại có thể nhận biết rõ ràng về tốt xấu, thì những lời khuyên cũng vẫn có giá trị của chúng. Sự công bằng và cẩn trọng được thể hiện qua những nghĩa vụ, và nghĩa vụ thì có thể được định hướng bởi lời khuyên. Hơn thế nữa, sự đánh giá của ta về tốt xấu chỉ có tác dụng trong việc ta sẽ thực hiện những nghĩa vụ của mình như thế nào, và lời khuyên thì chỉ dẫn cụ thể hơn về cách thức thực hiện ấy. Chúng tạo thành một hệ thống liền mạch: những đánh giá khó có thể được thực hiện nếu không có những lời khuyên theo sau, và thực tế nếu những lời khuyên có tác dụng chứng tỏ rằng những nguyên tắc đã được tiếp thu trước đó.

"Nhưng có quá nhiều những lời khuyên". Không đúng. Chúng không thể có quá nhiều, nếu ta chỉ xét đến những gì quan trọng nhất mà thôi. Chúng đúng là sẽ hơi khác biệt tùy thuộc vào thời gian, địa điểm, và cả người áp dụng, nhưng những lời khuyên tổng quát thì sẽ áp dụng cho tất cả.

"Sự điên khùng không thể được chữa khỏi bởi lời khuyên, và thói xấu thì cũng tương tự". Hai trường hợp đó khác nhau. Khi mà sự điên khùng được chữa trị, bệnh nhân có thể trở lại làm một con người bình thường; nhưng việc loại bỏ một thói xấu thì không ngay lập tức khiến một người có được một hiểu biết rõ ràng về cách hành xử đúng mực - hoặc nếu có, thì những lời khuyên hay răn đe cũng sẽ củng cố suy nghĩ đúng đắn và cả sự đánh giá về tốt xấu. Cũng là sai khi nói rằng

lời khuyên không có tác dụng với những kẻ điên khùng mất lý trí. Có thể chính chúng thì không có nhiều tác dụng, nhưng chúng cũng sẽ hỗ trợ cho cách chữa trị. Sự chỉ trích và khiển trách có thể làm giảm những điên khùng ấy (khi nói đến điên khùng ở đây tôi ám chỉ những người không thể sử dụng lý trí chứ không phải những kẻ đã hoàn toàn điên).

"Luật lệ không khiến ta cư xử như ta nên làm, và luật lệ thực ra chỉ là những lời khuyên được gắn thêm hệ quả". Đầu tiên, luật lệ không thể thuyết phục một người trở nên tốt đẹp chính bởi vì chúng có khía cạnh đe dọa trừng phạt, trong khi lời khuyên thì khuyến khích thay vì ép buộc. Thứ hai, trong khi luật lệ dựa vào nỗi sợ bị trừng phạt để khiến mọi người tránh những hành động xấu, lời khuyên lại khích lệ họ thực hiện nghĩa vụ một cách đúng đắn. Hơn thế nữa, luật lệ hỗ trợ để một người hướng đến những tính cách tốt, nếu chúng có chỉ dẫn đi cùng với những yêu cầu ràng buộc. Ở điểm này tôi không đồng ý với Posidonius khi ông ta nói rằng:

"Tôi không đồng tình với Plato khi ông ta đưa thêm những lời tựa vào luật lệ. Luật chỉ nên ngắn gọn súc tích, để những kẻ ngờ nghệch cũng có thể dễ dàng ghi nhớ. Chúng nên được thiết kế như tiếng nói của bề trên: ra lệnh, thay vì bàn luận. Không gì tiểu tiết và thiếu thực tế hơn là các điều luật với lời tựa. Nói thẳng cho tôi biết thứ tôi phải tuân thủ. Tôi ở đây để tuân theo luật, chứ không phải để học hay bàn luận".

Nhưng trong thực tế những điều luật ấy lại hữu ích: đó là lý do bạn sẽ thấy những tính xấu trong những vùng có luật lệ không thỏa đáng.

"Chúng không hữu ích trong mọi trường hợp". Đúng, nhưng ngay chính triết cũng vậy, nhưng điều đó đâu có khiến triết trở nên vô dụng và không thể chỉnh đốn tâm trí con người. Hơn thế nữa, chẳng phải chính triết là luật lệ của cuộc sống

sao? Và ngay cả nếu ta không chấp nhận rằng luật lệ hữu ích, thì cũng không thể dẫn đến việc cho rằng những lời khuyên hay răn đe thì cũng không hữu ích. Nếu điều đó được kết luận, bạn sẽ phải nói rằng cả những lời an ủi trong mất mát cũng tương tự, và cả những lời cảnh báo, khích lệ, tán dương ngợi ca, hay trách mắng. Có rất nhiều dạng lời khuyên hay răn đe, những con đường khác nhau dẫn đến sự toàn vẹn tâm trí.

Để làm cho tâm trí thấm nhuần những tư tưởng tốt đẹp, hay để chỉnh đốn những tâm trí đang dao động, hướng tới những suy nghĩ sai lầm, thực ra sẽ không gì có thể hữu ích hơn một người đồng hành đức hạnh. Khi họ được thường xuyên mục kiến ông ta, cũng như nghe ông ta, thì những ảnh hưởng ấy sẽ dần dần thấm sâu trong họ, đó cũng là cách những lời khuyên có thể được hấp thụ. Một lần diện kiến với thánh nhân thì chắc chắn là cực kỳ có lợi, vì ta có thể nhận được những lợi ích vô hình ngay cả khi ông ta chỉ im lặng. Làm thế nào điều đó xảy ra sẽ khó có thể giải thích được, nhưng tôi có thể cam đoan với bạn. Như Phaedo đã nói:

"Có những loài sinh vật nhỏ li ti mà khi chúng tấn công ta thậm chí không có chút cảm nhận nào. Nơi chúng đốt hay cắn có thể sẽ hơi sưng tấy, nhưng ngay cả những sưng tấy ấy cũng không thể tạo nên chút thương tổn thực sự nào".

Điều tương tự cũng sẽ xảy ra nếu bạn có cơ hội diện kiến thánh nhân. Bạn sẽ không nhận ra ông ta giúp ích cho bạn như thế nào, nhưng về sau bạn sẽ cảm nhận được ảnh hưởng ấy.

"Điều ông muốn nói là gì?", bạn hỏi. Tôi trả lời rằng những lời khuyên đúng đắn, nếu chúng thường xuyên được bạn lưu ý, thì cũng sẽ giúp bạn như khi ở bên một người thông thái vậy. Pythagoras nói rằng trạng thái của tâm trí sẽ thay đổi khi người ta bước vào một ngôi đền (chùa) và nhìn thấy hình ảnh đấng thiêng liêng rất gần với họ và nghe thấy những lời truyền giảng. Sẽ không có ai phản đối rằng

ngay cả những người vô tâm ngờ nghệch nhất cũng sẽ được cảnh tỉnh bởi một vài lời khuyên hay răn đe nhất định, giống như những lời ngắn gọn mà cực kỳ có trọng lượng này: "Cái gì quá cũng không tốt"; "Một tâm trí tham lam sẽ không bao giờ thoả mãn"; "Hãy tin rằng người ta sẽ đối xử với bạn đúng như cách bạn đối xử với họ". Những lời khuyên ấy có thể mang đến cho họ sự ngạc nhiên cảnh tỉnh, mà không khiến bất cứ ai phải nghi ngờ hoặc hỏi tại sao. Đó là cách mà chân lý tỏa sáng, ngay cả khi không một lý giải nào được cung cấp. Nếu tôn giáo có thể kiềm chế mọi người và kiểm soát lỗi lầm của họ, tại sao những lời răn đe lại không thể làm tương tự cơ chứ? Nếu sự hổ thẹn được tạo nên bởi những khiển trách, thì tại sao những lời khuyên hay răn đe không có hiệu ứng tương tự ngay cả nếu nó là những lời thẳng thắn khó nghe nhất? Đồng thời, chắc bạn cũng sẽ thừa nhận rằng một lời khuyên sẽ trở nên có hiệu quả và sẽ dễ thấm nhuần hơn khi nó bao hàm một vài lý do như tại sao một hành động cụ thể nên được thực hiện và lợi ích gì người thực hiện nó có thể mong đợi.

Nếu những nội quy là hữu ích, thì những lời khuyên hay răn đe cũng vậy; mà thực tế thì cho thấy rõ ràng là nội quy luôn có ích.

Có hai phần của phẩm cách: một là sự nghiên cứu tìm hiểu chân lý, và một là định hướng cho mỗi hành động hay cách cư xử trong đời. Cũng như việc nghiên cứu có thể được chỉ dẫn, thì những hành động có thể có những lời khuyên hay răn đe để tránh sai lầm. Những hành động đúng đắn thì vừa củng cố niềm tin của ta vào phẩm cách, vừa lại là sự thể hiện ra bên ngoài của chính những phẩm cách của ta. Nếu một người khi chuẩn bị hành động được trợ giúp bởi những sự khích lệ thuyết phục, thì anh ta cũng có thể được trợ giúp bởi những lời khuyên hay răn đe. Bởi vậy nếu những hành động đúng đắn là thiết yếu cho phẩm cách và những lời khuyên hay răn đe chỉ ra đâu là những hành động đúng đắn, thì những lời khuyên hay răn đe cũng cần thiết. Về cơ bản có hai thứ củng cố sức mạnh của tâm trí: sự

cam kết với chân lý và sự tự tin vào chính nó. Lời khuyên hay răn đe hỗ trợ cả hai: chúng gợi nhắc về chân lý, và từ đó khích lệ tâm trí với khát vọng tốt đẹp (của việc tuân theo chân lý) và tạo cho tâm trí một sự tự tin từ bên trong. Bởi vậy nên những lời khuyên hay răn đe không phải là vô ích.

Một vĩ nhân, Marcus Agrippa - người duy nhất trong những người có được sự nổi tiếng và quyền lực từ nội chiến mà thực sự mang lại lợi ích cho chính quyền - từng nói rằng ông ta chịu ơn những lời này rất nhiều: "Hợp lại khiến những sức mạnh nhỏ trở nên vĩ đại; chia ra sẽ làm suy vong ngay cả kẻ thù mạnh nhất". Ông ta nói rằng những lời ấy khiến ông ta có được những người anh em và bạn bè tốt. Nếu những lời ấy, một khi thấm nhuần vào tâm trí, có thể chỉnh đốn nó và tiếp thêm sức mạnh cho nó, thì tại sao một phần của triết, bao gồm toàn những lời như thế, lại không thể có tác dụng tương tự cơ chứ? Phẩm cách bao hàm một phần do học hỏi và một phần do rèn luyện. Một người vừa phải học, nhưng cũng vừa phải rèn luyện, áp dụng và củng cố những bài học bằng hành động của mình. Vậy nên không chỉ những bài giảng triết là có ích mà cả những lời khuyên hay châm ngôn, thứ khiến ta nhận thức rõ ràng về cảm xúc của mình vào đưa chúng vào kiểm soát, như thể bởi luật lệ, và khiến chúng không thể khiến ta hoàn toàn mất đi lý trí của mình.

Những người đối lập sẽ nói: "Triết phân thành các phần: kiến thức và sự sắp xếp tâm trí. Một người đã học và tiếp nhận những thứ cần phải làm thì thực ra vẫn chưa hoàn toàn có được sự thông thái, ít nhất cho đến khi tâm trí anh ta đã chuyển hóa hoàn toàn những thứ anh ta đã học. Phần thứ ba, phần bao gồm những lời khuyên, chỉ là phần được phát triển từ hai phần đầu - những nguyên tắc về nhận thức và cách sắp xếp cũng như kiểm soát suy nghĩ. Vậy nên nó không cần thiết, vì hai phần kia đã là đủ để khiến một người thấm nhuần về phẩm cách". Cách suy nghĩ ấy sẽ khiến cả những lời an ủi động viên cũng sẽ trở thành vô dụng (vì nó

cũng được phát triển từ hai phần cốt yếu đó), và tương tự những lời răn đe, thuyết phục, và ngay cả những dẫn chứng, vì chúng là sản phẩm của một cách sắp xếp tâm trí. Nhưng trong khi một sự sắp xếp tâm trí sáng suốt thông thái đúng là nguồn gốc của tất cả những thứ đó, thì chính nó cũng được củng cố từ chúng; nó vừa là nguồn gốc, và cũng là sản phẩm của chúng.

Hơn thế nữa, thứ mà họ đang bàn đến là về một người đã toàn vẹn được tâm trí anh ta và có được hạnh phúc thực sự trong cuộc đời. Nhưng để đến được mức ấy là một con đường dài. Trên con đường ấy, những kẻ chưa thực sự toàn vẹn, nhưng vẫn luôn kiên trì với việc hoàn thiện tâm trí cần được tiếp tục chỉ ra một cách rõ ràng cách để họ có thể tiến bước. Có lẽ đúng là sự thông thái thật sự thì tự nó bao hàm tất cả những điều ấy, mà không cần đến những lời khuyên hay châm ngôn, một khi nó đã nâng tâm trí đến mức có thể thẳng tiến theo con đường ấy. Nhưng những tâm trí không vững vàng đến mức ấy cần ai đó đằng trước họ để nói với họ: "Đây là thứ bạn cần tránh; đó là thứ bạn cần thực hiện". Bên cạnh đó, nếu một người đợi đến khi anh ta biết chắc thứ gì cần làm, anh ta sẽ có thể bị lầm đường trước đó, và vì vậy mà sẽ khó để đến được mức mà tự anh ta hiểu sẽ phải làm gì tiếp theo. Bởi vậy nên anh ta cần được chỉ dẫn cho đến khi có thể hoàn toàn tin tưởng vào khả năng và sức mạnh tâm trí mình. Nên nhớ trẻ học bằng cách làm theo những hình mẫu. Những ngón tay của chúng được nắm lấy và dẫn đi theo những con chữ bằng bàn tay người hướng dẫn; sau đó chúng được dạy là làm tương tự với những đoạn khác với cùng thao tác và tiếp sau mới đến những đoạn chúng viết. Tương tự như thế, tâm trí ta cũng cần được hỗ trợ trong khi đang đi theo những hình mẫu ta có.

Đó là những lập luận để chứng tỏ rằng phần về lời khuyên hay châm ngôn của triết không phải là vô dụng. Có một câu hỏi mở rộng từ đó là liệu phần ấy có thể tự nó khiến một người trở nên thông thái hay không. Ta sẽ bàn về vấn đề này ở

một lần khác. Giờ, bỏ sang bên những dẫn chứng, rõ ràng là ta sẽ cần đến một người hướng dẫn để đưa ra những lời khuyên trái ngược với tiếng nói của đám đông. Vì gần như không có từ ngữ nào của đám đông đến tai ta mà không làm hại ta: ta bị hại bởi cả những lời cầu nguyện tốt đẹp và những lời nguyền rủa. Trong khi những lời nguyền rủa gieo mầm một nỗi sợ hãi không nguyên cớ trong ta, thì sự ưu ái của bạn ta cũng có thể làm hại ta ngay cả khi họ hoàn toàn thiện chí, vì chúng hướng ta đến việc tìm kiếm hạnh phúc, sự tốt đẹp trong những thứ bên ngoài, không chắc chắn có được và lại dễ thay đổi, trong khi ta hoàn toàn có thể tự mang lại hạnh phúc cho mình. Với những điều ấy, tôi có thể khẳng định với bạn, ta sẽ không được phép tự mình tiến bước trên con đường thẳng. Cha mẹ, và ngay cả nô lệ của ta cũng khiến ta chệch đường. Không ai lầm lỗi chỉ với bản thân mình; những sai lầm của ta mở rộng ra mọi người xung quanh, và ngược lại. Đó là lý do tại sao trong mỗi cá nhân bạn có thể nhìn ra cả sự thoái trào của cả một quốc gia, vì chính quốc gia, hay đám đông đã lan truyền chúng cho anh ta. Mỗi người trở nên suy đồi trong chính việc làm hư hỏng kẻ khác. Anh ta học những thói xấu, rồi dạy chúng, nên những suy nghĩ xấu xa được lan rộng và trở thành một đám đông tồi tệ. Vậy nên ta cần có người canh giữ, để kéo tai ta, gạt bỏ những thứ người đời nói, và phản đối những sự tán dương ca ngợi của đám đông. Bạn đã sai khi cho rằng những thói xấu được nhen nhóm trong chính mình: phần lớn chúng được chất đống lên ta từ bên ngoài trong sự giao tiếp với xã hội. Đó là lý do những suy nghĩ trong đầu ta - nhưng thực ra là tiếng vọng của những âm thanh từ đám đông - nên được loại bỏ bằng những lời răn đe thường xuyên.

Tự nhiên không áp lên ta những thói xấu; nó tạo ra ta một cách toàn vẹn và tự do. Nó không đặt thứ gì đáng thèm muốn vào tầm mắt để kích động ta. Nó thực ra đã giấu vàng bạc dưới chân ta, và cho phép ta nén chặt và giẫm lên chúng như mọi thứ khác mà ta vẫn thường nén và giẫm lên. Thậm chí, nó còn hướng ta lên với

bầu trời, và muốn ta nhìn những thứ thật đẹp và lung linh nó đã tạo ra: mặt trời mọc, ánh hửng sáng như đến từ thiên đường, sự thay đổi nhanh chóng của nền trời, thứ cho ta thấy trái đất vào ban ngày và thiên đường vào ban đêm; sự di chuyển của những hành tinh khác, thứ có vẻ chậm nếu bạn so sánh chúng với sự thay đổi của nền trời nhưng lại nhanh nếu bạn xem xét quỹ đạo chúng di chuyển với tốc độ không thay đổi; mặt trời và mặt trăng với quỹ đạo hình eclipse khi chúng che lấp lẫn nhau; và những ấn tượng khác mà bạn sẽ phải trầm trồ, cả những thứ đi theo quỹ đạo tròn quen thuộc và những thứ tiến lên trước khi bị thúc bởi một nguồn sức mạnh bất ngờ, như những vệt lửa dài trong đêm hay một ánh chớp trên bầu trời trong không mây với không một tia sét hay tiếng sấm; hoặc những hàng, những chùm sao, hay bất cứ một hiện tưởng như bốc lửa nào khác.

Mọi thứ mà ta cần tự nhiên đã đặt ra trước mắt ta; nhưng vàng, bạc, và những kim loại quý khác, những thứ không bao giờ có thể cho ta sự yên bình, tự nhiên đã chôn giấu chúng, như cách nó cố gắng báo hiệu sẽ là tồi tệ nếu ta có được chúng. Chính chúng ta là người đã đào chúng lên, để có thể chém giết nhau vì chúng; chính chúng ta là người đã lôi lên thứ vừa là nguyên nhân vừa là công cụ của những nguy hiểm bằng cách moi móc dưới lòng đất; chính chúng ta giao phó những hành động sai trái của mình cho vận mệnh và không lấy làm hổ thẹn trong việc xem trọng những thứ đã từng bị chôn vùi dưới đất sâu. Bạn muốn biết giá trị thực sự của những thứ ánh bạc vàng làm mờ mắt bạn? Không gì có thể bẩn thỉu và đen tối hơn những thứ kim loại bị chôn vùi dưới lòng đất và bị phủ một lớp xỉ bên trên. Chắc chắn thế. Khi chúng được đem lên bởi xe đẩy trong đường hầm tăm tối, không gì có thể xấu bằng chúng trong quá trình luyện tinh và tách chúng khỏi những thứ xỉ hay cặn bã bám cùng. Sau đó, hãy nhìn người thợ phải cạy những thứ đất khô gắn vào nó dưới lòng đất. Nhìn bồ hóng bám đầy người

họ. Nhưng thực ra những kim loại ấy làm nhơ bẩn tâm trí nhiều hơn là cơ thể, và những người sở hữu chúng thì còn "dơ bẩn" hơn cả những người phải làm việc với chúng.

(Lời người dịch: ý cuối này hơi gắt. Nhưng một quan điểm có lẽ thuyết phục hơn: khi giá trị bên trong càng ít người ta càng phải chất thêm những thứ được cho là có giá trị bên ngoài).

Vậy nên cần thiết phải có những răn đe, có người hướng dẫn chính trực, và giữa rất nhiều những mập mờ rối rắm của cuộc đời, những lời nói giả trá lọc lừa, ta có thể nghe một giọng nói cuối cùng. Đó là giọng nói nào? Là giọng nói mà, ở giữa những ồn ào của sự tự đề cao, thì thầm vào tai bạn:

"Không có lý do gì để bạn phải ghen tị với những người thường được coi là vĩ đại và may mắn, không lý do gì để những người mặc áo tía với đội quân bảo vệ có thể khiến bạn chán ghét cái cuộc sống bình lặng của mình, không lý do gì để bạn đánh giá họ may mắn hơn bạn, chỉ vì con đường của họ được trải rộng không chút chông gai và những người bảo vệ họ đuổi bạn sang bên hè. Nếu bạn muốn có một vị thế hữu ích cho bản thân mà không phải gánh nặng cho bất cứ ai, hãy cố gắng loại bỏ những sai lầm hay thói xấu của chính mình. Rất nhiều người có thể đốt cháy nhiều thành phố, hay tiêu diệt cả đội quân phòng thủ được mệnh danh là vững vàng và đã ở đó bảo đảm an toàn cho nhiều thế hệ, để nâng những ụ đất cao bằng những bức tường lỗ châu mai và làm tiêu tan những tường thành với phiến gỗ phá thành và sự vây hãm. Rất nhiều người dũng mãnh tiến lên, gây áp lực lên giáp kẻ thù, và đẩy chúng đến bờ biển ướt sũng máu đối phương; nhưng những người ấy, để có thể đánh bại kẻ thù, lại chính họ đầu hàng trước những ham muốn tham vọng của mình. Họ dũng mãnh tấn công như không có bất cứ trở ngại nào, nhưng chính họ cũng không thể cản trở những tham vọng của bản thân và sự tàn

bạo. Cùng lúc họ đang tàn phá quân thù, thì chính bản thân họ cũng bị tàn phá (từ bên trong)".

Lòng tham tìm cách chiếm đoạt đất đai của những đất nước xa xôi thấm nhuần tâm trí của Alexander bất hạnh và khiến ông lên đường đến những vùng đất mới. Liệu bạn thực sự đánh giá ông ta cao, người bắt đầu từ sự sụp đổ của Hy Lạp, nơi ông ta khôn lớn, người tước đoạt sự thịnh vượng của rất nhiều quốc gia lãnh thổ, bắt những người Sparta làm nô lệ, người Athen phải câm lặng? Không thỏa mãn với sự sụp đổ của tất cả những vùng mà Philip đã trị vì hoặc mua được, ông ta đạp đổ chỗ này, chiếm chỗ nọ, và quấy phá gần như toàn bộ thế giới (thời đó, bao gồm châu Âu, Phi, Á) với quân đội của ông ta. Như những con thú hoang cắn mỗi chỗ một chút, nhiều hơn cơn đói của nó đòi hỏi, sự tàn bạo và tham lam của ông ta không bao giờ có thể được thỏa mãn. Có lúc ông ta đã gộp rất nhiều những vương quốc vào thành một; khi khác cả Hy Lạp và Ba Tư sợ cùng một người; khi khác, ngay cả những người mà Darius cho tự do cũng phải chịu dưới ách của ông ta. Nhưng ông ta còn vượt biển và cả mặt trời, nghĩ rằng ông ta sẽ hổ thẹn khi những chiến công của mình không vượt xa như Hercules hay Bacchus, ông ta chuẩn bị để tấn công cả tự nhiên. Ông ta không muốn luôn luôn phải di chuyển, nhưng lại không thể dừng lại, cũng giống như một tảng đá khi lao xuống dốc thì không thể dừng lại, trừ khi nó đã xuống đến đáy mà thôi.

Động lực khiến Gnaeus Pompey quyết tâm theo đuổi những trận chiến cả ở ngoài lãnh thổ và trong thuộc địa không phải là phẩm cách hay sự tính toán công bằng mà là tham vọng điên rồ về một sự vĩ đại hão huyền. Lúc thì ông ta tấn công Tây Ban Nha và Sertorius, lúc khác ông ta thu hút những tên cướp biển và mang bình yên trên biển cả - với lý do thâm hiểm là che giấu sự mở rộng quyền lực của ổng. Biển sẽ đưa ông ta đến châu Phi, lên phía bắc, chống lại Mithridates, và cả Armenia, và tất cả mọi nơi trong lãnh thổ châu Á. Chỉ với một lòng ham muốn

trở nên vĩ đại hơn nữa, vì chỉ có ông ta là còn chưa thấy sự vĩ đại của mình. Thứ thúc đẩy Caesar hợp nhất sự phá hủy của ông ta với nhà nước? Lòng kiêu hãnh, tham vọng, và sự vượt trội không giới hạn với mọi kẻ khác. Ông ta không thể chịu đựng việc có bất cứ ai hơn mình, dù ngay cả nền cộng hòa chấp nhận hai người trị vì.

Bạn có nghĩ rằng chính phẩm cách là động cơ để Gaius Marius - người một lần duy nhất có được chức vụ quan chấp chính, vì những lần khác ông ta đều dùng thủ đoạn mà chiếm lấy - tìm kiếm bao nhiêu hiểm nguy, khi ông ta chèn ép người Teuton và Cimbri và chiếm lấy Jugurtha qua sa mạc châu Phi? Không, Marius chỉ huy quân đội, nhưng chính tham vọng mới chỉ huy Marius. Trong khi những kẻ ấy khuấy đảo thế giới, thì tâm trí họ bị quay cuồng, cũng giống như trong những trận lốc xoáy, khi nó cuốn mọi thứ xung quanh bởi chính nó cũng đang xoay vòng, và vội vã với sức mạnh lớn lao bởi vì nó không thể tự ra lệnh ngừng cho mình. Vì vậy, sau khi mang đến vô số thiệt hại, họ cũng cảm thấy sự hủy hoại từ bên trong, với chính sức mạnh mà họ đã hủy hoại mọi thứ bên ngoài. Bạn đừng bao giờ tin rằng một người có thể trở nên hạnh phúc từ sự bất hạnh của người khác.

Ta cần phải đối lập lại những ví dụ đó, những thứ bị nhồi nhét qua cả mắt lẫn tai mình, và tẩy bỏ những lời nói nguy hại khỏi trái tim ta. Phẩm cách cần được lấp vào chỗ trống mà những lời nói ấy đã chiếm giữ, để nó loại bỏ hoàn toàn sự giả trá và những ý tưởng sai lầm, và có thể bảo vệ ta khỏi những tư tưởng phổ biến mà ta đã quá dễ dàng chấp nhận và tin tưởng, và đưa ta trở lại với những tư tưởng đúng đắn vững vàng. Đó, thực chất, chính là sự thông tuệ: trở về thuận theo tự nhiên và lấy lại được quyền tự kiểm soát mà những sai lầm thông thường của xã hội, của đám đông đã lấy mất của ta. Sự mực thước, đúng đắn bao hàm phần lớn là việc tránh được sự xâm phạm của những điên khùng và tránh càng xa càng tốt

việc tiếp cận với những thứ có hại. Để biết rằng điều gì là đúng, bạn chỉ cần để ý sự khác biệt trong mỗi người khi họ biểu hiện trước đám đông và khi chỉ có một mình. Không phải sự cô đơn ấy dạy những người ngây thơ nhiều hơn là cuộc sống đồng quê dạy cho một người cách sống giản dị, nhưng khi mà một người không bị soi xét bởi những ánh mắt xung quanh, những thói xấu anh ta nhiễm từ đám đông sẽ mất dần ảnh hưởng. Bạn nghĩ thử xem, đâu có ai diện vào người những bộ áo choàng tía khi không có ai ngắm nhìn họ? Ai dùng những chiếc đĩa vàng khi anh ta ăn một mình? Ai ngồi xuống dưới bóng mát của một cây cao nơi đồng quê và khoe khoang sự giàu có của mình khi không có ai ở đó để trầm trồ? Không ai ăn diện chỉ để cho mình ngắm, hay ngay cả cho một vài người bạn thân: anh ta chất thêm vào người nhiều hơn những lễ phục trang sức khi có nhiều hơn những người xung quanh. Đó là cách sai lầm được phổ biến tới mọi người. Mọi mong muốn điên rồ đều được làm trầm trọng hơn bởi sự ngưỡng mộ trầm trồ của những kẻ xung quanh. Nếu bạn kiềm chế việc phô trương, bạn sẽ kiềm chế được ham muốn của mình. Tham vọng, sự giàu sang, và tính đồng bóng cần một sân khấu cho chúng; bạn sẽ dễ dàng chữa được chúng nếu bạn không cho chúng có đất lộ diện.

Bởi vậy, nếu ta thấy mình ở giữa một thành phố náo nhiệt, hãy có một người thầy ở bên cạnh ta và khiến ta nhớ về những thứ đối lập với những kẻ tán dương của cải, thay vào đó ngợi ca người có thể thỏa mãn với chỉ một chút tài sản, người biết nghĩ về tài sản theo giá trị sử dụng của chúng. Ngược với cả những người chuộng chức quyền, người thầy của ta nên khẳng định sự quan trọng của thời gian dành cho sự học tập rèn luyện bản thân, để tâm trí có thể phớt lờ những thứ bên ngoài và tập trung vào chính nó. Ông ta nên chỉ ra những kẻ hạnh phúc theo tiêu chuẩn của đám đông, mà thực ra lại sống trong ghen tị với những người cao hơn mình, đồng thời lo sợ và mất hết tinh thần vì những nhận thức của họ về bản thân

khác xa những gì người đời nói về họ. Những nơi cao quý với kẻ khác với họ lại chỉ là vị trí bấp bênh tạm thời. Vậy nên họ lo sợ bất cứ khi nào nhìn xuống từ vị trí của họ, nghĩ rằng mọi thứ đều có thể xảy ra và lên càng cao càng dễ trơn ngã. Rồi họ sợ cả những thứ họ có được, và vận may khiến họ đàn áp người khác giờ lại đàn áp chính họ. Rồi họ ca ngợi thư nhàn và độc lập, chán ghét công danh, và cố thoát khỏi vị trí của họ trong khi vận may ấy vẫn bám lấy họ. Chỉ khi đó bạn sẽ thấy họ đến với triết, trong nỗi sợ hãi, tìm kiếm một cứu cánh cho số phận "quá may mắn đến phát ốm" của mình. Bạn thấy không, nó như thể vận may và những phẩm cách, đức hạnh tốt đẹp ở hai thái cực khác nhau vậy. Ta sẽ sáng suốt hơn trong gian khó, vì giàu sang lấy đi của một người sự đúng mực.

Tạm biệt!

Bức thư số 96: Về những khó khăn phiền muộn bạn đang gặp phải trong cuộc sống!

Bạn thân mến!

Bạn vẫn để mình phiền lòng vì những thứ bên ngoài; và tiếp tục phàn nàn về chúng. Chẳng lẽ bạn vẫn chưa nhận ra rằng thứ tồi tệ duy nhất ở đây chính là sự phiền lòng và những lời phàn nàn của bạn? Nếu bạn hỏi tôi, không gì có thể tồi tệ cho một người nếu người đó không tự nghĩ và đánh giá rằng những thứ gì xảy đến với mình là tồi tệ. **Ngày mà ta không thể chịu đựng nổi một hoàn cảnh nào là ngày ta không thể chịu nổi chính bản thân mình**. "Ta bị ốm". Điều đó cần phải xảy đến cho ta *(ý chỉ ốm là một trong những biểu hiện tự nhiên, và gần như sẽ đến với tất cả mọi người)*. "Kẻ hầu người hạ phải nằm liệt giường vì ốm đau, thu nhập của ta giảm sút, nhà ta nứt nát cọt kẹt; ta cứ thua lỗ triền miên, rồi những cơn đau đớn, công việc, và nhiều mối lo toan thay nhau tấn công ta". Những thứ ấy vẫn thường xảy đến với con người. Hay không, phải nói cho chính

xác chúng là những thứ mà một người khó có thể tránh khỏi. Chúng như đã được định đoạt từ trước, chứ không phải là ngẫu nhiên.

Tin tôi đi, tôi đang chia sẻ suy nghĩ sâu kín nhất của mình với bạn. Trong mọi thứ có vẻ như tệ hại và khó khăn, tôi đã luyện cho mình để có thể đi đến suy nghĩ rằng: **tôi không tuân theo Chúa, mà đồng ý với các quyết định của Ngài.** Chính tôi lựa chọn theo Ngài, chứ không phải vì tôi cần phải làm thế. Bất cứ thứ gì xảy đến với tôi, tôi sẽ chấp nhận mà không muộn phiền hay trình ra bộ mặt thảm hại của mình. Tôi sẽ sẵn sàng trả mọi "khoản thuế" trong cuộc đời. Vì thực ra mọi thứ khiến chúng ta than thở, lo sợ thực ra cũng chỉ là "những khoản thuế của cuộc đời". Bạn không nên tìm kiếm hy vọng rằng mình sẽ là ngoại lệ từ chúng, bạn của tôi.

Thận bạn đang có vấn đề, bạn nhận được những thông tin đáng lo ngại qua thư từ, tài sản của bạn tiếp tục hao hụt - để tôi nói thẳng, bạn sợ hãi cho cuộc sống của mình. **Ồ, chẳng lẽ bạn không biết rằng khi cầu nguyện sống lâu, bạn đang cầu chính cho những thứ đó hay sao? Một cuộc đời kéo dài sẽ chắc chắn bao hàm những thứ ấy, cũng giống như một chuyến đi dài sẽ bao hàm cát bụi, bùn lầy và mưa gió.**

"Nhưng điều tôi muốn là tiếp tục sống, mà không có những vấn đề ấy". Giọng điệu nhu nhược ấy, chẳng lẽ không khiến chính bạn coi thường. Hãy cứ cầu nguyện như bạn muốn, nhưng đây là thứ tôi sẽ cầu cho bạn - và tôi làm thế không chỉ với mục đích tốt mà còn hoàn toàn nghiêm túc: "Cầu cho không một quyền lực hay đấng thiêng liêng nào nuông chiều bạn trong những hưởng thụ xa hoa". Hãy tự hỏi bản thân mình: nếu đấng thiêng liêng cho bạn lựa chọn, liệu bạn sẽ sống trong một khu tiện nghi bao quanh bởi đồ ăn thức uống luôn sẵn sàng hay trong một doanh trại quân đội trang nghiêm? **Vì cuộc đời, bạn của tôi, thực ra chính là một doanh trại. Đó là lý do những người có thể chịu đựng thử thách,**

những cuộc hành quân gian khổ lên núi xuống biển, qua những nơi cằn cỗi hiểm trở, và đặt họ vào những nơi nguy hiểm nhất trở thành những người anh hùng hay thủ lĩnh kiên cường. Còn những kẻ để bản thân trở nên mục nát yếu đuối trong hưởng thụ xa hoa, trong khi người khác làm những việc khó khăn, thì khác nào những con chim gáy: chỉ an toàn vì chúng bị coi thường mà thôi.

Tạm biệt!

Bức thư số 97: Con người có xu hướng mang cái nhìn tiêu cực về thời đại của mình!

Bạn thân mến!

Sai, sai lắm, bạn của tôi, nếu bạn cho rằng thời đại của chúng ta thật đáng chê trách vì chìm đắm trong tiện nghi lạc thú và quên đi những giá trị đạo đức của con người. Việc đổ lỗi cho thời cuộc là suy đồi, là đi xuống dường như là một xu hướng chung của nhân loại, nhưng thực tế thì không phải là thời đại, mà là chính ở cách nhìn của mỗi người. Không một thời đại nào là tốt đẹp không tì vết.

Thực ra, nếu bạn tìm hiểu thêm về những thói trái đạo lý của mỗi thời kỳ, tôi xấu hổ khi phải nói với bạn rằng những thói xấu ấy gần như chưa bao giờ lộ liễu và lan tràn hơn là thời của Cato *(hình mẫu con người lý tưởng của Stoicism)*, và thậm chí ở ngay chính nơi ông sống. Thật khó tin, nhưng tiền bẩn thực sự đã trao tay khi Publius Clodius bị xét xử vì có gian díu với vợ của Caesar, bị bắt quả tang trong lúc ông ta chống lại "nghi thức hy sinh", thứ được cho là được tiến hành "vì mọi người" bằng cách tụ tất cả đàn ông ra vùng ngoại ô, và ngay cả những bức tranh về những con vật giống đực cũng bị che đi trong thành phố. Điểm chính ở đây là trong vụ xét xử đó, bồi thẩm đoàn bị gạ gẫm mua chuộc, và còn sốc hơn nữa, để vụ mua chuộc ấy ngọt ngào và khó cưỡng hơn, những người đàn bà có

chồng hay những thanh thiếu niên thuộc gia đình danh giá sẽ được hứa trao thân cho họ *(bồi thẩm đoàn)*. Hành động phạm tội còn không đáng ghê tởm bằng quá trình xét xử. **Kẻ bị xét xử vì tội gian dâm lại xúi giục và tạo thêm nhiều những vụ gian dâm khác, và chỉ có thể thoát tội nếu hắn có thể khiến bồi thẩm đoàn cũng có đúng tội trạng như mình**. Tất cả những sự kiện đó được lưu trong biên bản mà Cato ghi lại làm bằng chứng, dù đó là điều duy nhất Cato có thể làm *(thay vì ngăn chặn)*. Tôi sẽ trích Cicero, vì sự thực quá đáng ghê tởm để tự mình viết lại:

Hắn mời bồi thẩm đoàn đến, và hứa với họ, cầu xin họ, hối lộ họ. Nhưng lạy Chúa! Còn tồi tệ hơn nữa: với của hối lộ cuối cùng, một số bồi thẩm được hứa hẹn sẽ có cơ hội gian dâm với những người đàn bà có chồng, hay những nhân vật trẻ của gia đình danh giá.

Cuộc hối lộ đã đủ tệ, vậy mà những thứ đính kèm còn sốc hơn. "Gã cao quý kia, liệu ngài có muốn ăn nằm với vợ hắn? Tôi sẽ sắp xếp ả cho ngài. Còn kẻ giàu sang kia, vợ hắn thì sao? Tôi đã nhìn thấy cảnh tượng ngài nằm cạnh cô ta rồi. Nếu ngài không được hưởng vui thú với người đàn bà đó, thì hãy cứ bỏ phiếu kết tội tôi. Cô ả xinh đẹp mà ngài ham muốn, cô ta sẽ đến với ngài. Tôi cam đoan một đêm tuyệt vời ngài sẽ có với cô ta, và tôi sẽ thu xếp nó sớm thôi. Lời hứa của tôi sẽ được thực hiện trong vòng 2 ngày mà phiên xét xử có thể trì hoãn". Việc sắp xếp những cuộc gian dâm thực ra còn đáng tội hơn cả thực hiện, vì nó bao hàm cả việc đe dọa những người phụ nữ có chồng. Vài người bồi thẩm trong phiên toà xử Clodius đã phải tìm đến sự bảo vệ của nghị viện, và điều đó là cần thiết nếu họ muốn buộc tội hắn, và nghị viện đã đồng ý yêu cầu ấy. Đó là lý do, sau khi hắn *(Clodius)* được tha bổng, thì Catulus vui vẻ nói với bồi thẩm: "Tại sao các ngài lại cần chúng tôi bảo vệ? Phải chăng để của hối lộ cho các ngài sẽ không bị tịch thu?" **Giữa những cười đùa ấy, một kẻ trước phiên xử là một tên dâm**

đãng và trong quá trình xét xử trở thành mối lái cho những vụ gian dâm khác vẫn thoát tội. Phương pháp mà hắn dùng để tránh tội còn đáng ghê tởm hơn tội danh của hắn.

Sau khi nghe sự kiện ấy, liệu bạn còn cho rằng có thứ gì suy đồi hơn chuẩn đạo đức của những người không bị ràng buộc bởi tôn giáo và pháp luật, những người mà, trong các phiên họp nghị viện cấp cao và toà án, còn phạm những tội nghiêm trọng hơn cả bị cáo? Câu hỏi được đặt ra là liệu một kẻ đã phạm phải hành động gian dâm có thể thoát tội hay không, **và thứ thực sự đã xảy ra là kẻ đó không thể được trắng án nếu không dính thêm vào những cuộc gian dâm khác.** Sự đồi bại ấy xảy ra dưới thời Pompey, Caesar, và ngay trước mắt Cicero và Cato. Bạn nên nhớ, đó chính là Cato, người mà mọi người quá kính trọng đến nỗi khi ông ta xuất hiện, đám đông thôi không yêu cầu thực hiện một nghi thức trong lễ hội ở Flora *(Lời người dịch: đoạn này ý chỉ với họ Cato như một vị thánh thực sự đang sống, và vì vậy một số nghi lễ sẽ không còn cần thiết khi có sự xuất hiện của ông)*. Nếu bạn có thể tin được giai thoại ấy, thì đám đông ấy rõ ràng đã có tiêu chuẩn nghiêm khắc hơn cả bồi thẩm đoàn.

Những thói xấu sẽ vẫn thế, như cách chúng đã luôn tồn tại và lan rộng trong quá khứ; nhưng trong khi sự suy đồi của xã hội đôi khi có thể bị chặn bởi kỷ luật và những dọa dẫm răn đe, những thói xấu sẽ không bao giờ tự thuyên giảm và mất đi. **Vì vậy bạn không nên cho rằng thời đại của chúng ta thì suy đồi hơn, dâm dật hơn, hay ít tuân thủ luật lệ hơn.** Lớp trẻ ngày nay thực ra có kỷ luật hơn rất nhiều so với thời đó, thời mà một kẻ gian dâm từ chối nhận tội, trong khi bồi thẩm đoàn đang phạm đúng tội trạng ấy của hắn; khi những cuộc truy hoan dâm dật được dàn xếp và tổ chức để gỡ tội; khi mà Clodius thoát tội vì tiếp tục dàn xếp thêm chính hành động tội lỗi ấy trong thời gian phiên xét xử diễn ra. Liệu có ai

có thể tin được điều đó - rằng một kẻ bị đưa ra xét xử vì một vụ gian dâm duy nhất **có thể thoát tội bằng cách tạo ra thêm nhiều những cuộc gian dâm khác?**

Những kẻ như Clodius có thể được tìm thấy trong mọi thời đại; nhưng người như Cato thì không. Con người thường có thiên hướng nghiêng về những thứ suy đồi, vì để có thể chỉnh đốn những thói xấu ta cần hoặc là người dẫn đường hoặc ít nhất cũng là một bạn đồng hành trên con đường ấy, trong khi thói xấu thì không cần bất cứ thứ gì hướng dẫn, chúng vẫn luôn ở đó và lan rộng hơn. Thậm chí, nếu nói cho chính xác thì ta không chỉ có thiên hướng nghiêng về những hành động ấy, mà còn tự đắm mình trong chúng. Trong những hành động kỹ năng khác, lỗi lầm là điều đáng hổ thẹn với người thực hiện, và anh ta sẽ buồn bã với chúng; nhưng trong cuộc sống, những hành động sai trái, trớ trêu lại có thể mang đến một cảm giác thỏa mãn tích cực. Đó là lý do mà hầu hết mọi người không thể sửa đổi. Một người lái tàu sẽ không thể thấy vui sướng khi tàu anh ta bị lật, hay một thầy thuốc trong đám tang của bệnh nhân, hay thầy cãi nếu ông ta thua trong vụ xử thân chủ của mình, nhưng hầu hết mọi người đều vui thích khi những thói xấu của mình được thỏa mãn. **Kẻ này thấy vui sướng trong cuộc gian dâm, thích thú hơn với sự khó khăn của nó; kẻ khác run lên vì sung sướng trong việc giả mạo hay cướp bóc, và chỉ tức giận với bản thân nếu hành động của hắn không thành công. Và đó là kết quả khi người ta đã quá quen với những thói xấu.**

Mặt khác, tất cả mọi người đều che giấu những hành động sai trái của mình. Dù kết quả của chúng có lợi đến thế nào cho người thực hiện, họ cũng sẽ che giấu sự sai trái, trong khi vẫn tận hưởng thành quả. **Điều đó cho thấy ngay cả những người đã quá lầm lạc vẫn còn chút ý niệm về đúng đắn; họ không ngu ngốc đến nỗi không biết đâu là sai trái, chỉ là họ bất chấp mà thôi**. Nhưng một lương tâm đúng đắn thì muốn được bộc lộ mình; còn những đồi bại sai trái thì sợ hãi ngay cả khi nó ở trong bóng tối. Đó là lý do tại sao tôi nghĩ Epicurus rất đúng

khi nói rằng: "Một kẻ phạm phải những hành động xấu xa thì có thể vẫn sẽ che giấu được hành động của mình với người khác, nhưng hắn không bao giờ có thể hoàn toàn tự tin vào sự che giấu của mình". Một cách tốt hơn để nhấn mạnh ý đó là: " Việc cố che giấu thực ra không mang lại lợi ích mấy cho những kẻ xấu. Vì ngay cả khi chúng may mắn thành công với việc che giấu, thì chúng sẽ vẫn luôn sống trong bất an lo sợ mà thôi". Nói cách khác, tội lỗi không bao giờ có thể khiến một người cảm thấy bình yên. Quan điểm ấy không đi ngược lại với tôn chỉ của Stoicism, nếu ta diễn giải nó theo hướng này: Sự trừng phạt đầu tiên và lớn nhất cho kẻ phạm phải những hành động sai trái nằm ở chính hành động ấy. Không một tội lỗi nào, ngay cả khi nó được vận mệnh che giấu, bảo vệ, và chìm vào màn đêm, có thể thực sự thoát khỏi trừng phạt, vì sự trừng phạt cho tội lỗi nằm trong chính hành động tội lỗi. Nhưng ngay cả thế, sự trừng phạt tiếp theo, những nỗi lo sợ khôn nguôi, sự lo lắng đến mất ăn mất ngủ, và sự bất an, sẽ theo sát gót chân của sự trừng phạt đầu tiên ấy. Tại sao ta phải tách những hành động sai trái khỏi sự trừng phạt này? Tại sao ta không thể cứ để nó với nỗi lo lắng bất an ấy? *(Lời người dịch: đoạn này mình đoán ý Seneca là về quan điểm Stoicism cho rằng hình phạt của bất cứ tội ác nào nằm chính trong hành động tội ác ấy đến lương tâm con người. Stoicism như thế sẽ bỏ qua những phán xét sau đó của chính lương tâm, hay sự bất an. Nhưng ở đây Seneca cho thấy những sự trừng phạt sẽ vẫn tiếp diễn, một cách thuận theo tự nhiên)*

Nhưng ta không nên đồng ý với Epicurus khi ông ta nói rằng không có nhân quả trong tự nhiên, và lý do chính mà một người nên tránh những hành động sai trái là vì không ai có thể thoát khỏi sự lo lắng triền miên sau đó; dù vậy, ta nên đồng ý với ông ta rằng **kẻ phạm phải hành động sai trái sẽ bị hành hạ bởi lương tâm và hình phạt tồi tệ nhất cho hắn là phải mang theo sự lo lắng bất an dai dẳng khôn nguôi, vì hắn sẽ không thể tin tưởng vào bất cứ thứ gì, thế lực nào**

sẽ có thể khiến hắn an toàn. Đó là bằng chứng của chính nó, Epicurus, rằng ta có sự ghê tởm tự nhiên với những hành động sai trái: **bất cứ tên tội phạm nào cũng sợ hãi, dù ở nơi an toàn nhất**.

Bất cứ tên tội phạm nào cũng sợ hãi, dù ở nơi an toàn nhất!

Số phận có thể khiến chúng thoát khỏi những trừng phạt theo luật pháp, nhưng không thể khỏi lo lắng bất an. Tại sao, nếu không phải vì chúng ta có một thiên hướng bẩm sinh tránh những thứ mà tự nhiên lên án? Lý do một người không bao giờ có thể chắc chắn rằng việc che giấu tội lỗi sẽ thành công là vì lương tâm buộc tội hắn và khiến hắn dằn vặt với chính bản thân mình. **Sự đày đọa, sự giày vò đến từ bên trong**. Vì dù rất nhiều tội lỗi thoát khỏi hình phạt theo luật pháp, xã hội sẽ rất dễ đi đến thoái trào nếu không phải vì sự trừng phạt lớn nhất là đến từ tự nhiên thông qua lương tâm, với sự sợ hãi bất an thay thế cho những hình phạt bên ngoài.

Tạm biệt!

Bức thư số 98: Về: "Bất cứ thứ tốt đẹp nào đối với con người, trong cuộc đời hữu hạn, thì cũng sẽ hữu hạn mà thôi!"

Bạn thân mến!

Bạn đừng bao giờ đề cao bất cứ ai còn phụ thuộc vào số mệnh, coi người đó là may mắn hay hạnh phúc. **Vì việc vẫn phải dựa vào số mệnh cho thấy một sự hỗ trợ rất mong manh cho hạnh phúc của anh ta: một niềm vui có thể được ban cho thì cũng có thể bị tước mất. Nhưng hạnh phúc khởi nguồn từ bên trong thì đáng tin cậy, mạnh mẽ dồi dào; nó cứ ngày càng lớn thêm; và sẽ ở lại mãi cùng chúng ta**. Những thứ khác, những thứ được người đời ngưỡng mộ, thì thực ra chỉ tốt đẹp một cách tạm thời. "Vậy chúng không thể cùng hữu ích và

mang lại niềm vui cho ta?". Chúng có thể, nhưng với điều kiện là chúng phục thuộc vào ta, chứ không phải ta phụ thuộc vào chúng.

Mọi thứ vận mệnh ưu ái đem lại cho một người chỉ có thể trở nên hữu ích và tạo ra niềm vui nếu người sở hữu chúng sở hữu chính bản thân anh ta, và không chịu sự điều khiển bởi tài sản hay những vật bên ngoài. **Bạn của tôi, việc cho rằng vận mệnh phải chịu trách nhiệm cho thứ gì tốt đẹp hay xấu xa đến với ta là sai lầm. Vận mệnh chỉ mang lại cho ta những "chất liệu", còn việc từ những chất liệu ấy ta sẽ tạo ra thứ gì tốt đẹp hay xấu xa là ở bản thân mình**. Vì tâm trí mạnh hơn vận mệnh: và chính nó có quyền hướng bất cứ thứ gì vận mệnh mang lại theo hướng này hay hướng khác, và là nguyên nhân của một cuộc đời hạnh phúc hay bất hạnh. Một tâm trí không sáng suốt, u mê thì sẽ khiến mọi thứ nó được nhận trở nên xấu xa, ngay cả khi chúng có vẻ tốt đẹp. Ngược lại, một tâm trí sáng suốt, vững vàng sẽ chuyển hóa ngay cả những thứ xấu xa vận mệnh mang lại, làm những khó khăn trở nên nhẹ nhàng - vì nó hiểu sức chịu đựng của mình, nhận sự giàu sang và những thành công với lòng biết ơn và khả năng kiểm soát điều độ, đồng thời kiên cường vững vàng đối mặt với khó khăn.

Bạn có thể luôn khôn ngoan, làm mọi việc với một đánh giá đúng đắn và không bao giờ thực hiện điều gì quá với sức mạnh của bản thân; nhưng bạn sẽ không thể đạt đến sự tốt đẹp vững vàng, vượt trên đe dọa nguy hiểm, nếu bạn không thể bình thản đối mặt với sự không chắc chắn của cuộc đời.

Cứ quan sát người khác (vì ta thường có được sự khách quan hơn khi đánh giá những thứ không liên quan đến mình) hay khách quan mà xem xét chính đời mình, bạn sẽ hiểu và thừa nhận rằng không một thứ tài sản nào bạn sở hữu lại có thể thực sự có ích nếu bạn không rèn cho bản thân chịu đựng được những thay đổi của số mệnh và hệ quả của chúng, nếu bạn không lặp lại một cách thoải mái điều này mỗi khi gặp khó khăn:

Chúa đã quyết định khác (với mong muốn của ta)
- Trích thơ Virgil

Hoặc nếu không, nếu bạn muốn có một cách thức dũng cảm và phù hợp hơn nữa để rèn luyện tâm trí, thì bất cứ khi nào một sự kiện xảy tới không đúng theo dự trù của bạn, hãy nói: "Chúa đã có một quyết định tốt hơn". Người làm được điều ấy sẽ không thể bị bất cứ sự kiện nào khiến bản thân phiền lòng. Đó là sự thanh thản một người có thể đạt được nếu anh ta cân nhắc tất cả những thăng trầm biến động có thể đến với số phận con người trước khi thực sự đối mặt với chúng; nếu anh ta không coi con cái, bạn đời, hay tài sản như những thứ sẽ mãi mãi thuộc về anh ta, hay như nguồn gốc của sự bất hạnh nếu anh ta để mất họ/chúng trong tương lai. Một tâm trí quá lo lắng về tương lai và không yên trước cả khi bất hạnh ập tới thì thực sự tồi tệ, vì cho rằng những thứ mang lại hạnh phúc sẽ ở lại bên nó mãi mãi. Tâm trí ấy sẽ không bao giờ có được sự thanh thản, và trong sự lo lắng về những bất hạnh có thể xảy đến tâm trí ấy sẽ để mất niềm vui trong phút giây hiện tại cùng những thứ nó sở hữu. **Nỗi sợ có thể mất đi thứ gì cũng ngang bằng với nỗi đau khi thực sự mất mát nó.**

Điều đó hoàn toàn không có nghĩa rằng tôi bảo bạn cần phải phớt lờ mọi thứ. Nhưng, bằng mọi cách hãy cố tránh những thứ khiến bạn sợ đến mất lý trí, và hãy cố gắng lường trước tất cả những tình huống xấu có thể xảy đến với bạn, đồng thời cẩn thận với những thứ có thể làm hại bạn, và nếu có thể tìm cách tránh chúng trước khi chúng xảy đến. Tự tin và một tâm trí vững vàng, sẵn sàng chấp nhận chịu đựng bất cứ khó khăn thử thách nào sẽ là thứ tốt nhất bạn có thể trông cậy. Ai có thể chịu đựng bất hạnh thì cũng có thể tìm cách phòng ngừa chúng, và chắc chắn anh ta sẽ không để bản thân mình chìm trong lo lắng khi “mặt biển vẫn đang yên bình”. Không gì mệt mỏi và ngờ nghệch bằng sự hấp tấp lo quá xa. Thật điên khùng khi đoan chắc những bất hạnh sẽ đến! Tóm lại, để mô tả cho bạn đặc điểm của những kẻ điên khùng ấy, tự đem lại gánh nặng cho chính họ, họ cũng đau

buồn trước khi bất hạnh xảy đến như khi họ đang thực sự phải chịu đựng chúng. Người nào phải chịu đựng trước khi sự chịu đựng là cần thiết thì thực ra là đang tự mua gánh nặng vào người.

(Lời người dịch: ở đây cần lưu ý một chút là điểm khác nhau nằm ở sự chuẩn bị: điều Seneca khuyên ở đây là nên lường trước những bất hạnh có thể xảy đến với một con người, như vợ con chết, hay tài sản mất đi, và chuẩn bị cho tâm trí để có thể đối mặt với chúng mà không bị chúng làm hoảng sợ, tuyệt vọng hay mất hoàn toàn lý trí. Điều ấy khác với việc ngồi nghĩ đến những bất hạnh có thể xảy đến nhưng thay vì chuẩn bị đối mặt với chúng thì lại chìm trong sợ hãi lo lắng)

Sự yếu kém ấy cũng là thứ phải chịu trách nhiệm cho cả thất bại trong việc đưa ra đánh giá đúng đắn về sức mạnh thực sự của những thứ bất hạnh bên ngoài cũng như việc dự đoán về chúng. **Cũng chính sự thiếu kỷ luật ấy là nguyên nhân khiến người ta thường chìm trong ảo tưởng rằng may mắn của họ sẽ kéo dài mãi mãi và dự đoán rằng những thứ họ có được không những sẽ được duy trì mà chỉ có tăng thêm. Quên mất "tấm thảm nhún lò xo khổng lồ", thứ cứ luân phiên đẩy lên rồi dìm xuống số phận con người, họ cho rằng họ là ngoại lệ, và với họ thì số phận sẽ mãi luôn mỉm cười.**

Đó là lý do tôi nghĩ những điều Metrodorus nói trong bức thư an ủi chị gái ông ta về cái chết của cậu con trai đầy triển vọng của bà là rất chính xác: **"Bất cứ thứ tốt đẹp nào đối với con người, trong cuộc đời hữu hạn, thì cũng sẽ hữu hạn mà thôi"**. Ông ta đang ám chỉ tất cả những thứ *(bên ngoài)* thu hút mọi người; chứ những thứ tốt đẹp thực sự - sự thông tuệ và các phẩm cách khác - thì không bao giờ mất đi, mà sẽ luôn được đảm bảo, trường tồn. Đó thực ra là thứ trường tồn duy nhất có thể đạt được bởi con người, giống loài với sự sống hữu hạn. **Nhưng người ta thì cứ luôn sai lầm và không chú ý đến điểm cuối hành trình cuộc đời mà mỗi ngày trôi qua lại đẩy họ lại gần hơn, đến nỗi họ thường bị**

bất ngờ khi mất thứ này thứ nọ, ngay cả khi trong chỉ một ngày họ sẽ mất tất cả.

Những thứ bạn đang sở hữu ở trong nhà bạn, nhưng chúng đâu có thực sự là của bạn.

Không gì là có thể đảm bảo cho những thứ không thể được đảm bảo, không gì tồn tại vĩnh viễn và không thể thay đổi cho con người, khi mà sự sống là rất mong manh. Không phải chỉ tài sản của chúng ta sẽ phải ra đi: chính chúng ta cũng vậy; và sự thật ấy, nếu ta có thể hiểu nó, sẽ là một sự xoa dịu cho tâm hồn. **Hãy bình thản khi thứ gì đó mất đi: vì chính bạn cũng sẽ ra đi mà thôi.**

Điều gì có thể giúp ta trong việc đối mặt với những mất mát ấy? Chỉ thứ này - rằng ta sẽ lưu giữ ký ức về những thứ ta đã mất, và không để niềm vui khi có được chúng mất đi khi chúng mất đi. Ta có thể bị tước mất cái ta có, nhưng không phải ký ức về cái ta đã có. **Thực sự là vô ơn, nếu sau khi mất đi thứ gì, không có một chút ý niệm nào về việc ít nhất ta đã được nhận thứ ấy trước đó trong đời**. Số mệnh có thể cắt đi quyền sở hữu của ta, nhưng dù gì nó cũng đã cho ta có được thứ ấy trong một khoảng thời gian, nhưng ta sẽ mất cả điều ấy nếu ta cứ chỉ chìm trong nuối tiếc mà thôi.

Hãy tự nhắc mình: "Những thứ có thể khiến ta hoảng sợ tột cùng cũng có thể được chế ngự và vượt qua". Rất nhiều ví dụ cho thấy điều đó: Mucius đã dũng cảm tự cho tay mình vào ngọn lửa, Regulus trước những sự tra tấn man rợ, Socrates trước thuốc độc, Rutilius trước đi đày, và Cato trước cái chết bởi lưỡi kiếm của chính mình. Vậy hãy để ta cũng sẽ vượt qua một thử thách nào đó trong đời mình. Ngược lại, những thứ thường thu hút đám đông bởi sự hào nhoáng của chúng, và bởi người ta cho rằng khi có được chúng là vận mệnh đã ưu ái họ, thì vẫn có rất nhiều người có thể coi thường và không màng tới chúng. Fabricius, một vị tướng lĩnh trọng vọng, từ chối tài sản (khi có người hối lộ ông ta), và khi trở thành quan

giám định tài sản thì ông ta công khai coi khinh chúng. Tubero phán xét nghèo khổ là phù hợp không chỉ cho bản thân mà cho cả những người trị vì đế chế: bằng cách sử dụng những thứ đồ bằng đất nung trong một bữa tiệc công cộng, ông ta cho thấy con người nên cảm thấy thỏa mãn khi sử dụng những thứ mà chính những đấng linh thiêng vẫn sử dụng. Sextius từ chối danh vọng. Với dòng dõi của mình ông ta được đảm bảo một vị trí chức quyền, nhưng ông đã từ chối vị trí trong nghị viện khi Julius Caesar chỉ định. Ông biết rằng thứ gì có thể được ban thì cũng có thể bị tước mất. Hãy để ta cũng có được cái tinh thần ấy. Hãy để tên ta cũng trở thành một trong những ví dụ sau này. Tại sao ta phải từ bỏ con đường vinh quang ấy cơ chứ? Tại sao ta mất hy vọng? Bất cứ thứ gì có thể được làm trong quá khứ thì vẫn có thể được lặp lại, với điều kiện ta chỉnh đốn và kiểm soát tâm trí, rèn nó trở nên vững vàng và sống thuận theo tự nhiên. Vì khi sống không thuận theo tự nhiên, một người sẽ bị cuốn vào hy vọng, sợ hãi, và trở thành nô lệ của vận mệnh. Nhưng ta sẽ trở lại con đường đúng đắn, và phục hồi lại tình trạng tốt đẹp của mình. Hãy để ta phục hồi, để có thể dũng cảm nếu phải chịu đựng đau khổ bất hạnh tấn công cơ thể ta, và nói với vận mệnh: "Ngươi đang chiến đấu với một con người, và ngươi sẽ không thể khuất phục được ta! Hãy đi đi, tìm kẻ nào khác ngươi có thể khuất phục được ấy".

***

(Lưu ý: có một đoạn không thể được phục hồi từ thư gốc, và nhiều người cho rằng đoạn sau đây thậm chí đây là từ một bức thư mới)

***

Những lời nói ấy và những bàn luận tương tự sẽ làm giảm mức nghiêm trọng của cái ung nhọt. Tôi hy vọng nó thực sự sẽ thuyên giảm, và hoặc là có thể được chữa lành hoặc sẽ chỉ như vậy và sẽ dần yếu đi như chính cơ thể đang chứa nó vậy.

Thực ra, tôi không lo lắng về ông ta. Thứ làm phiền lòng tôi là sự mất mát của chính chúng ta, khi không còn nữa một người bạn thông thái. Ông ta đã sống một cuộc đời trọn vẹn. **Chẳng muốn bất cứ thứ gì bên ngoài được thêm vào cuộc đời ấy, ông ta chỉ hy vọng rằng mình sẽ vẫn có ích cho người khác**. Việc tiếp tục duy trì sự sống của ông ta thực ra cũng là một nghĩa cử đẹp. Người khác có lẽ đã tìm đến kết thúc nếu phải đối mặt với những đau đớn ấy. **Nhưng ông ta nghĩ rằng việc dùng cái chết như một lối thoát cho những đau đớn ấy thì cũng chỉ là một sự hổ thẹn, như việc cố tránh nó mà thôi.** "Tốt thôi. Nhưng không lẽ ông ta sẽ không ra đi nếu hoàn cảnh cho phép". Tất nhiên ông ta sẽ làm thế, nếu không ai còn có thể học được điều gì từ ông ta, và nếu ông ta cũng không còn gì để làm ngoại trừ chịu đựng đau đớn. Đó, bạn của tôi, là ví dụ về một người theo đuổi triết học chân chính và thực hành nó trong cuộc sống: nhìn cách mà ông ta có thể dũng cảm đối mặt với cái chết và đau đớn, khi một thứ đang đến gần và thứ còn lại đang giày vò ông ta.

Ta cần phải học cách chịu đựng và hành xử từ một người đang thực sự đối mặt với hoàn cảnh đó. Cho đến giờ ta mới chỉ đơn giản là tranh luận về việc liệu một người có thể bình thản mà chịu đựng đau đớn giày vò cơ thể, hay việc cái chết đến gần liệu có thể khiến cả người dũng cảm nhất cũng trở nên bi quan tuyệt vọng. Tại sao cần thêm những câu chữ hay lời nói? Hãy để ta mục kiến nó trong thực tế. **Cái chết không khiến ông bạn ta dũng cảm hơn trong việc chịu đựng đau đớn, và đau đớn cũng không khiến ông ta dũng cảm hơn mà chấp nhận cái chết. Ông ta luôn dựa vào sức mạnh bên trong bản thân mình trước cả hai**. Hy vọng cái chết sẽ đến không khiến đau đớn của ông ta dễ dàng chịu đựng hơn, và ông ta cũng không chết một cách hân hoan hơn vì đã quá mệt mỏi với đớn đau. **Ông ta can trường, bình thản chịu đựng một thứ, và đợi chờ thứ còn lại.**

Tạm biệt!

Bức thư số 99: Đôi dòng về nỗi đau mất mát người thân!

Bạn thân mến!

Đính kèm là bức thư tôi viết cho Marullus khi ông ta mất đi đứa con trai bé bỏng, và tôi nghe nói rằng ông đang bị nỗi đau giày vò đến suy sụp. Nó hơi khác với cách tiếp cận thông thường trong những tình huống thế này: tôi nghĩ mình không nên nhẹ nhàng với ông ta, vì hiểu rằng với ổng những lời khiển trách chỉnh đốn sẽ có tác động nhiều hơn là lời an ủi *(Lời người dịch: đây như một lời lưu ý của Seneca cho người đọc, về tại sao phần thư lại đẩy lên tới mức hơi phũ phàng thay vì những câu an ủi thông thường - cách này chỉ nên dùng với người bạn mà mình đã hiểu rõ mà thôi)*. Vì khi một người phải hứng chịu những nỗi đau quá lớn, thì ta nên nhượng bộ một chút, cho đến khi nỗi đau mất mát đã tiêu tan hoặc ít nhất mất đi sức ảnh hưởng ban đầu của nó; nhưng với người để nỗi đau đánh gục mình đến mất lý trí, thì cần phải chỉnh đốn ngay từ khi nó bắt đầu, và để họ nhớ rằng ngay cả nước mắt đôi khi cũng có thể là dại dột xuẩn ngốc.

***

Ông đang hy vọng những lời an ủi? Thay vào đó, đây là một lời khiển trách. Tại sao ông lại quá yếu đuối khi chịu đựng cái chết của con trai mình? Vậy ông sẽ thế nào nếu mất đi một người bạn? Ông nên nhớ một đứa con bé bỏng chỉ là một hy vọng không chắc chắn, một sinh linh bé nhỏ; chỉ một phần rất nhỏ thời gian chết cùng với đứa bé. Ông tìm kiếm lý do để biện hộ cho sự đau buồn; **ông thậm chí thốt ra những lời phàn nàn không công bằng với vận mệnh, như thể vận mệnh chỉ nên nhẹ nhàng và đừng bao giờ cho ta bất cứ rủi ro nào**. Trong khi, với tôi ông luôn là người dũng cảm hơn thế, đủ để đối mặt và kiểm soát ngay cả những bất hạnh nghiệt ngã nhất, chứ đừng nói những vấn đề bình thường mà

người đời vẫn luôn than vãn, đến nỗi chúng đã biến thành thói quen và truyền thống *(là một người phải than vãn khi gặp phải những sự kiện như thế)*. Nếu ông đang phải chịu đựng nỗi bất hạnh lớn nhất - đó là, nếu ông mất đi một người bạn - ngay cả khi đó thì ông cũng nên cố gắng tìm lại niềm vui của mình trong việc đã có người bạn ấy hơn là đau buồn vì đã mất đi bạn mình.

Nhưng hầu hết mọi người không cân nhắc về sự ban phước mình nhận được, hay niềm vui thuần khiết to lớn họ được trải nghiệm. Đó là lý do tại sao đau buồn vì mất mát lại là điều không nên: không chỉ vì nó vô nghĩa, mà vì nó thậm chí còn vô ơn. Chẳng lẽ việc có được người bạn ấy trong đời không có giá trị gì hay sao? Bao nhiêu năm đồng hành, bao nhiêu tình cảm, suy nghĩ sẻ chia, tình bạn ấy trên con đường ý nghĩa của cuộc đời; chẳng lẽ tất cả những điều đó là vô nghĩa? Chẳng lẽ ông sẽ chôn cất tình bạn cùng với cơ thể bạn mình? Và nếu thế, tại sao ông lại than khóc về mất mát nếu ông không được gì từ những thứ ông đã có, trong thời gian ông có chúng? Tin tôi đi: những người mà ta đã yêu quý sẽ tồn tại cùng ta, ngay cả khi số mệnh đã lấy đi sự sống của họ. Thời gian đã có, cùng những kỷ niệm là của ta; không gì có thể đảm bảo hơn là những thứ ấy trong ký ức ta.

Hy vọng của chúng ta về tương lai khiến ta trở nên vô ơn với những thứ mình đã nhận được, quên mất rằng ngay cả khi mà những hy vọng đó có thành hiện thực, thì cũng nhanh chóng chúng sẽ lại biến thành quá khứ. Ai chỉ có thể vui vẻ với khoảnh khắc ngắn ngủi hiện tại thì đã quá khắt khe với hạnh phúc của mình trong đời. Cả tương lai và quá khứ đều có những niềm vui chúng có thể mang lại, một trong những mong đợi, một trong những ký ức; nhưng tương lai thì không chắc chắn và có thể sẽ không như ta mong đợi, trong khi ký ức không thể ngược lại những gì ta nhớ về nó. Thật điên khùng, khi tự mình khiến thứ duy nhất được đảm bảo ấy bị trượt mất khỏi ý thức của bạn! Hãy để ta tìm lại niềm

vui trong ký ức về thứ ta từng có - chỉ cần tâm trí ta đừng giống như cái sàng bị thủng khiến mọi thứ đều trôi tuột khỏi nó.

Có rất nhiều ví dụ về những người không may mất đi con cái khi chúng đang ở độ tuổi đẹp và triển vọng nhất, vậy mà họ vẫn có thể đi ngay từ nơi tổ chức tang lễ đến nghị viện hoặc những nơi công cộng khác để làm tròn trách nhiệm mà không để nước mắt tuôn rơi. Và họ thực đúng đắn trong cách hành xử của mình: đầu tiên, vì đâu có lý do gì để đau buồn, nếu ta hiểu đau buồn sẽ không mang lại cho ta bất cứ điều gì; thứ hai, thật bất hợp lý khi than vãn về thứ xảy ra cho một người, khi nó sẽ xảy đến cho tất cả chúng ta; thứ ba, như tôi đã nói, thật ngờ nghệch khi cứ cố gắng kháng lại, không chịu chấp nhận sự mất mát, khi sự ngăn cách giữa ta và người ta mất thực ra là rất nhỏ. Ta cần phải luôn giữ mình bình tâm, bởi vì chính chúng ta cũng sẽ sớm đi theo người ta mất. Hãy nghĩ đến sự chóng vánh của thời gian *(và sự nhỏ bé của cuộc đời - mấy chục, hay trăm năm)*; và khoảng cách là ngắn đến thế nào, ta sẽ đi qua nó rất nhanh; hãy nhìn tất cả nhân loại đều cùng hướng đến đó, với chỉ những khoảng ngắn giữa chúng ta, ngay cả khi chúng có vẻ dài *(vì ta tập trung vào cuộc đời, thay vì bước lùi lại và xem xét nó trong tính tương đối với thời gian của vũ trụ)*. Người mà bạn nghĩ bạn mất chỉ thực ra là đi trước ta mà thôi. **Có gì vô lý hơn việc than khóc cho một người khi người đó chỉ là đi trước bạn trên cùng một con đường?** Có ai than khóc vì một sự kiện mà anh ta biết chắc sẽ xảy đến? Hay anh ta đã quên rằng cuộc đời con người thì luôn hữu hạn? Nếu quên điều đó, anh ta đã ngờ nghệch mà tự lừa dối chính bản thân mình. **Bất cứ ai than phiền về việc một người thân của họ đã chết đều đang than phiền về việc người đó là một con người. Sự sống được ban cho mỗi người với một điều kiện: bất cứ ai sinh ra đều sẽ phải chết đi**. Có những khoảng cách giữa chúng ta, nhưng kết thúc sẽ giống nhau với tất cả.

Những thứ đến trong khoảng thời gian từ ngày đầu tiên đến ngày cuối cùng của đời ta thì luôn dao động và không bao giờ chắc chắn. Nếu bạn chỉ tính số vấn đề mà một người gặp phải, nó sẽ rất lớn ngay cả cho một đứa nhỏ; nếu bởi sự chóng vánh, thì nó sẽ quá ngắn ngủi ngay cả với những người sống thọ. Mọi thứ đều nguy hiểm, không đáng tin, và còn thay đổi nhanh hơn cả thời tiết; mọi thứ đều dễ dàng sụp đổ, vận đổi sao dời nhiều khi chỉ trong chớp mắt theo vận mệnh; và trong toàn bộ những biến chuyển không ngừng của cuộc đời con người không gì ta có thể chắc chắn, chỉ trừ duy nhất cái chết. Nhưng tất cả đều than phiền về nó, thứ duy nhất không có sự dối lừa nào ở đây.

"Nhưng nó chết khi còn quá nhỏ". Tôi không nói rằng ai phải chết quá sớm trong cuộc đời là tốt hơn. Thay vào đó, hãy thử cùng xem xét một người sống thọ. **Nếu cân nhắc kỹ, bạn sẽ thấy tất cả mọi thứ ông ta được hưởng thực ra có gì quá khác biệt so với một đứa trẻ đâu cơ chứ! Hãy nghĩ đến chiều dài của dòng chảy thời gian: hãy mở rộng lòng mình và nghĩ về vũ trụ, rồi từ đó so sánh với đời người, và bạn sẽ thấy những thứ ta mong cầu về tuổi thọ là nhỏ bé đến mức nào**. Và trong khoảng thời gian vô cùng ngắn ngủi của đời người ấy, bao nhiêu đã dành cho nước mắt và lo âu! Bao nhiêu thậm chí dành để mong cái chết đến trước cả khi nó thực sự đến. Bao nhiêu với đau ốm. Bao nhiêu với sợ hãi. Bao nhiêu cho thời bòng bế vô dụng và tuổi già yếu ớt rệu rạc không thể tiếp tục thực hiện những thứ mình mong muốn để góp ích cho đời! Rồi thì một nửa khoảng ít ỏi còn lại được dành cho việc ngủ. Thêm vào đó những chịu đựng khác, rồi đau buồn, rồi hiểm nguy, và bạn sẽ thấy rằng ngay cả cuộc đời dài nhất cũng chỉ có rất ít thời gian để thực sự sống mà thôi.

Một người có thực sự tồi tệ hơn chỉ vì chết sớm? Ai có thể đồng ý với điều ấy. Cuộc đời của đứa bé đã kết thúc trước khi khổ đau có thể ập tới. **Cuộc sống thì không chính nó tốt hay xấu; nó chỉ là sự sắp đặt của những hoàn cảnh để sự**

tốt đẹp hay cái xấu của một người hiển lộ. Vậy nên đứa trẻ thực ra đâu có mất đi thứ gì, ngoài một sự may rủi mà thường là xấu nhiều hơn tốt. Nó có thể sẽ trở nên biết kiểm soát, sống điều độ và sáng suốt; là một con người tốt đẹp dưới sự dạy dỗ của bạn; nhưng khả năng dễ xảy đến hơn là nó sẽ trở nên giống với đám đông. Nhìn xem: hưởng thụ tiện nghi đã lấy đi những cô cậu thanh niên nhà quyền quý và bỏ chúng lại trên cát bụi *(ý chỉ ăn chơi sa đà, sa sút tài sản, cuối cùng phải trở thành nô lệ trên những đấu trường)*. Dục vọng của chúng và của những kẻ xung quanh khiến chúng phạm phải những hành động trái với đạo đức luân lý. Không một ngày nào trôi qua với chúng mà không say xỉn và tội lỗi. **Những bằng chứng rõ ràng ấy cho thấy ta nên sợ thay vì nên hy vọng vào tương lai của đứa trẻ.**

Vậy nên bạn đâu cần quá đau buồn, và cũng đừng nghiêm trọng hóa bất hạnh bằng cách sầu thảm suy sụp vì chúng. Tôi không thúc ép bạn phải vươn tới những đỉnh cao (như thánh nhân, người sẽ không đau buồn): nhưng trong mắt tôi bạn không quá tồi tệ đến mức phải dồn tất cả dũng cảm kiên cường của mình mới có thể đối mặt với bất hạnh này. Thứ mà bạn đang hứng chịu không phải là nỗi đau không thể chịu đựng được, mà chỉ là một bất hạnh mà thôi: chính bạn đã khiến nó trở nên quá nghiêm trọng. Triết sẽ cho thấy lợi ích thực sự của nó, nếu bạn có thể chịu đựng một cách dũng cảm cái chết của đứa con trai, đứa bé vẫn còn gần gũi với bảo mẫu hơn là với cha nó.

Những dòng này mang mục đích gì? Phải chăng tôi đang ủng hộ sự khắc nghiệt đến vô tâm? Phải chăng tôi mong sắc mặt bạn sẽ lạnh như băng ngay cả giữa đám tang - chẳng lẽ tôi đang ngăn cấm bạn không được chấp nhận ngay cả nỗi đau trong lòng? Không. Như thế sẽ là quá quắt, là không có tình người, chứ không phải là thiếu phẩm cách: khi một người nhìn vào cơ thể lạnh ngắt của con mình như cách anh ta đã nhìn khi nó vẫn còn sống, và không thể hiện chút cảm xúc nào

với sự mất mát của gia đình. Nhưng cứ cho là tôi ngăn cấm điều ấy: thì có những thứ sẽ tồn tại độc lập với mệnh lệnh của chúng ta. **Nước mắt sẽ vẫn rơi ngay cả khi ta cố cầm nó, và việc để nó rơi thực ra là một thứ thuận theo tự nhiên, một sự an ủi với tâm trí.**

Vậy, ta phải làm thế nào? Hãy để chúng rơi, nhưng đừng tự bắt mình phải rơi thêm nước mắt. Hãy để những giọt nước mắt ấy rơi bằng chính cảm xúc của ta, chứ không phải thứ để tượng trưng cho việc có những cảm xúc ấy. Đừng thêm bất cứ thứ gì vào sự đau xót của mình, tăng thêm cường độ để nó giống như cách mà người khác thường thể hiện. Sự thể hiện đau buồn đòi hỏi ở ta nhiều hơn là chính sự đau buồn. Liệu có bao nhiêu lần bạn thực sự thấy một người đau buồn? Những tiếng khóc thương thường to hơn rất nhiều khi có người chứng kiến. Khi người ta ở một mình, họ không cả khóc thành tiếng; nhưng khi ai đó đến gần, người ta có những tiếng hét tột cùng đau thương. Đó là lúc họ tự đập vào đầu mình (việc họ có thể làm dễ hơn nhiều khi không ai cố giữ lấy tay họ); rồi họ cầu xin được chết, lăn lộn từ ghế xuống sàn. Nếu không có ai chứng kiến, đau buồn sẽ sớm tiêu tan.

Cũng giống như những thứ khác, ta bị bao quanh bởi thói xấu cần phải tuân theo những hành xử thông thường, không xét đến sự cần thiết của chúng, mà chỉ sự phổ biến. Ta đi ngược với tự nhiên, trao bản thân mình cho đám đông, thứ sẽ không bao giờ là ví dụ tốt và luôn thay đổi, trong cả cách đối mặt với mất mát, cũng như mọi thứ khác. Khi họ thấy ai đó đối mặt với nỗi mất mát người thân một cách dũng cảm, họ gọi ông ta là kẻ tàn bạo, không có trái tim; nhưng khi họ thấy ai đó đổ gục xuống thân thể người qua đời, họ lại nói kẻ đó đàn bà và yếu đuối. Tất cả những thứ đó cần phải được xem xét lại trên tiêu chuẩn của lý trí. **Nhưng không có gì điên rồ, đáng hổ thẹn hơn việc tìm kiếm tiếng tăm từ việc thể hiện nỗi đau buồn, khóc lên khóc xuống.**

Tôi tin trong những tình huống như thế, thánh nhân cũng sẽ rơi lệ, đôi khi ông ta cho phép mình làm vậy, hoặc đôi khi chúng cứ tự rơi mà thôi. Tôi sẽ giải thích sự khác biệt ở đây. Khi ta mới nghe tin dữ về cái chết đường đột, khi ta ôm cái cơ thể sẽ sớm phải chuyển từ vòng tay ta vào ngọn lửa thiêu, thì những giọt lệ sẽ rơi một cách tự nhiên: vì khi đó hơi thở, thứ cũng sẽ bị ảnh hưởng bởi nỗi đau mất mát, sẽ làm chấn động cả cơ thể, và nó sẽ khiến nước đọng lại trên mắt. Những giọt nước mắt ấy được tạo ra từ những tác động từ bên trong và không thể kiềm chế. Có những giọt nước mắt khác, mà ta cho phép mình tạo ra, khi ta nhớ lại một vài ký ức về người đã khuất và tìm thấy một chút ngọt ngào trong nỗi đau thương nhớ ấy - khi ta nghĩ đến những cuộc nói chuyện thân tình, sự hân hoan có họ kề bên, và những tình cảm tận tâm chân thành của họ. Vào những lúc như thế, mắt ta sẽ tự ướt nhòa, cũng giống như khi vui mừng khôn xiết. Đó là trường hợp ta cho phép mình có những giọt nước mắt, trong khi trường hợp trước chúng đã vượt qua kiểm soát của ta. Vậy nên bạn không cần phải kìm chế nước mắt khi có người khác đứng gần, hay ngồi bên cạnh an ủi bạn; nhưng cũng đừng ép nước mắt chảy ra vì sự hiện diện của họ: nước mắt, hay không có nước mắt, không bao giờ là một nỗi hổ thẹn, nhưng sẽ là thế nếu chúng đến từ sự giả tạo. Hãy để chúng rơi một cách tự nhiên.

Một người có thể điềm tĩnh và bình thản ngay cả giữa những giọt nước mắt. Thánh nhân thường rơi lệ mà không để một sự thiệt hại nào xảy đến với những giá trị đạo đức của ông ta và với một sự kiểm soát để duy trì cả tình người và phẩm cách. **Để tôi nhắc lại một lần nữa: một người có thể thuận theo tự nhiên mà vẫn duy trì được sự đúng mực của mình**. Tôi đã từng chứng kiến những người cực kỳ đáng kính trọng ngay cả giữa đám tang của người họ thương yêu trong gia đình, khi mà yêu thương dành cho người đã khuất chứ không phải sự đau buồn hiện trên khuôn mặt họ, và tất cả những sắc thái ấy đều được gợi lên bởi tình cảm

chân thành. **Có một sự đoan trang ngay cả trong nỗi đau buồn mất mát, và đó là thứ mà một con người thông thái sẽ thể hiện. Mọi thứ chỉ nên giữ ở mức đúng mực, trong nước mắt, giống như trong mọi thứ khác. Nỗi đau buồn khôn xiết, quá mức, cũng giống niềm vui tột độ, chỉ dành cho những kẻ ngờ nghệch điên khùng mà thôi.**

Hãy rèn tâm trí để có thể bình thản chấp nhận bất cứ thứ gì bạn phải đối mặt. Có thứ gì xảy ra mà thực sự không thể tin nổi hay hoàn toàn mới mẻ hay không? Có bao nhiêu đám tang đang được tiến hành ngay lúc này! Bao nhiêu quan tài đang được đóng và đưa đi! Bao nhiêu người vẫn đang đau nỗi đau mất mát, khi mà bạn đã nguôi ngoai. Bất cứ khi nào bạn nhớ rằng nó chỉ là một đứa bé, thì cũng hãy nhớ rằng nó là một con người, và vì vậy không bao giờ có một tương lai chắc chắn. **Vận mệnh thực tế đâu cần đưa tất cả mọi người đến với tuổi già, mà thay vào đó nó sẽ tước đi sự sống khi nào nó muốn.**

Tuy nhiên, hãy cứ nói thường xuyên về đứa bé, và trân trọng những kỷ niệm nhiều nhất bạn có thể: chúng sẽ trở lại với bạn thường xuyên hơn nếu không có sự đau khổ luyến tiếc trong ấy, vì không ai muốn dành thời gian với người đau buồn, chứ đừng nói với chính sự đau buồn cả. Nếu có lời nào đứa bé hay nói, hay những cười đùa hồn nhiên mà bạn đã được trải nghiệm, hãy cứ nghĩ đến chúng thường xuyên. Hãy khẳng định rằng nó sẽ đạt được tất cả những gì bạn hy vọng vào nó. **Cố quên đi, chôn vùi những kỷ niệm cùng cơ thể, khóc than đến đứt ruột nhưng lại không nhớ một chút gì về người đã khuất, đó mới là cách hành xử thiếu tính người**. Đó là cách mà chim chóc hay thú hoang dã yêu thương con chúng: sự yêu thương ấy thì cực kỳ xúc động, thậm chí đến điên dại; nhưng khi đứa con mất đi, thì tình yêu thương của chúng cũng chấm dứt. Thứ tình cảm ấy không thích hợp đối với một con người. Vì với chúng ta, điều đúng đắn là thôi không đau xót tiếc thương, nhưng vẫn luôn lưu giữ và trân trọng những kỷ niệm.

Tuy nhiên, tôi không đồng ý với điều mà Metrodorus đã nói, rằng có một niềm vui, một cảm giác mãn nguyện đi cùng với nỗi đau mất mát, và trong hoàn cảnh ấy một người nên cố nắm bắt cảm giác mãn nguyện ấy. Chính xác lời của ông ta là từ lá thư của Metrodorus cho chị gái: “Vì có một cảm giác mãn nguyện đi cùng với nỗi đau mất mát, nên một người cần phải tìm cách nắm được cảm giác mãn nguyện ấy". Tôi không nghi ngờ gì việc bạn sẽ phản ứng thế nào với những lời ấy. Vì có điều gì hổ thẹn hơn việc cố tìm cảm giác mãn nguyện ngay trong nỗi đau mất mát, thậm chí, qua việc thể hiện nỗi đau mất mát - và cố tìm thứ gì đó hân hoan ngay giữa những giọt nước mắt? Và đó lại là lời của những người phản đối chúng tôi vì chúng tôi quá nghiêm khắc và phàn nàn rằng những lời dạy của chúng tôi là nghiệt ngã, chỉ bởi vì chúng tôi (Stoicism) nói rằng hoặc là không thừa nhận nỗi đau mất mát trong tâm trí hoặc là chỉ thể hiện nó một cách vừa phải trong thời gian ngắn mà thôi. Vậy, đâu là điều khó tin hơn, và ít tình người hơn: không đau đớn với nỗi đau mất đi một người bạn thân, hay cố gắng tìm cảm giác vui sướng mãn nguyện ngay trong chính nỗi đau mất mát ấy.

Thứ mà Stoicism dạy ta thì cao đẹp: rằng sau khi mà cảm xúc lấn át ta và những giọt nước mắt rơi, và vì vậy mà ta nguôi ngoai được phần nào, thì sau đó ta không nên tiếp tục để mình chìm trong đau buồn. Nhưng còn họ, chẳng lẽ họ thực sự nghiêm túc khi nói rằng cảm xúc vui sướng nên được trộn cùng đau buồn? Nó nực cười như họ đang dỗ trẻ con vậy: cho chúng một cái bánh, hay làm chúng thôi khóc bằng sữa ngon.

Không lẽ họ sẽ thôi không tìm kiếm cảm xúc vui sướng mãn nguyện, khi đó là lúc cơ thể đứa con trai bị thiêu trên giàn thiêu, hay khi người bạn thân trút hơi thở cuối cùng? Chẳng lẽ ta cần được làm cho thích thú ngay cả bởi sự than khóc của mình? Thứ gì là tốt đẹp, đúng mực hơn: loại bỏ đau buồn khỏi tâm trí, hay tìm vui ngay giữa những nỗi đau mất mát? Phải chăng tôi đã nói là "tìm vui"? Ông ta

còn cố gắng nắm lấy niềm vui ấy trong nỗi đau mất mát nữa cơ. Ông ta nói: "Có một niềm vui trong đau khổ mất mát". Đó là thứ mà Stoic chúng tôi được nói, chứ không phải các người. Các người chỉ chấp nhận một dạng duy nhất của sự tốt đẹp, đó là từ thoải mái tiện nghi, và một thứ duy nhất là xấu xa, đó là đau khổ. Vậy tại sao các người có thể trộn lẫn chúng với nhau cơ chứ? Nhưng cứ cho là có đi: thì chẳng lẽ đó là thời điểm thích hợp để tìm kiếm niềm vui? Chẳng lẽ ta phải xem xét nỗi đau khổ của mình để tìm xem trong nó có gì ngọt ngào và vui sướng hay không? Có những phương pháp chữa bệnh thích hợp cho một phần cơ thể nhưng không thích hợp cho những phần khác vì chúng được cho là xấu và đáng hổ thẹn. Thứ có thể hữu ích trong một hoàn cảnh thì sẽ trở thành đáng hổ thẹn chỉ vì vị trí của vết thương ở chỗ khác. Vậy chẳng lẽ các người không thấy hổ thẹn khi dùng niềm vui, sự thỏa mãn như một phương thuốc cho nỗi đau? Sự giày vò xé nát tâm can ấy cần một thứ thuốc nghiêm túc và đúng mực hơn.

Thay vào đó, hãy nhắc ta rằng người nằm kia đã thôi không còn cảm thấy thứ gì tồi tệ; vì mất đi nhận thức cũng là không còn những chịu đựng. Tôi nhắc lại: khi sự sống mất đi, mọi đau khổ của cuộc đời sẽ không thể giày vò họ thêm nữa. Vậy có điều gì ta còn nghĩ sẽ làm phiền họ: sự không tồn tại, hay sự tiếp tục tồn tại? Nhưng sự không tồn tại thì không thể giày vò người ấy: vì cái gì không tồn tại thì không thể nhận thức bất cứ thứ gì khác. Và nếu ở trường hợp sau của sự chuyển kiếp, họ cũng sẽ không thể bị giày vò vì sự tồn tại tiếp theo, vì khi đó họ thực ra đã thoát khỏi ảnh hưởng lớn nhất của cái chết - đó là khiến họ thôi không tồn tại trên thế gian này nữa.

Với những người đau khổ và dằn vặt vì người thân của họ đoản mệnh, ta có thể nói thêm điều này với họ: trẻ hay già, mỗi cuộc đời thực ra đều ngắn như nhau nếu so sánh với thời gian của vũ trụ. Vì đời người có dài đến đâu thì cũng không thể bằng thứ người ta gọi là một mảnh thời gian của vũ trụ - nó thậm chí còn ngắn

hơn bất cứ phần nào ta có thể chia tách từ tổng thể thời gian. Vậy mà ta còn dành nó cho bao nhiêu những thứ vặt vãnh không đáng nữa. Ôi những sự ngờ nghệch của con người!

Khi viết cho bạn, tôi không nghĩ bạn sẽ mong chờ một liều thuốc đến muộn từ tôi, bởi tôi biết bạn đã tự nói những điều ấy với chính mình. Mục đích của tôi thay vào đó là khiển trách bạn vì đã quên đi tâm trí, sự vững vàng của mình trong khoảng thời gian ngắn ấy, và **để khích lệ bạn hãy trở lại một cách quyết tâm, và luôn sẵn sàng đối mặt với vận mệnh. Những thứ nó có thể lấy đi khỏi bạn, hãy rèn cho mình có thể đối mặt với chúng như chúng chắc chắn sẽ xảy ra.**

Tạm biệt!

Bức thư số 100: Về tác phẩm triết học của Fabianus

Bạn thân mến!

Trong thư bạn chia sẻ về sự háo hức của mình khi được đọc cuốn sách "Về Chính trị" của Papirius Fabianus, nhưng cuối cùng lại bị thất vọng với nó. Rồi quên mất rằng đó là một cuốn sách thuộc phạm trù triết học, bạn lại đi phê bình về văn phong của nó.

Cứ cho rằng bạn đúng, rằng ông ta để câu chữ tuôn ra mà mà thiếu đi sự sắp xếp chỉn chu. Để bắt đầu, tôi tin rằng phong cách ấy có sự hấp dẫn riêng của nó; bằng chứng là nó khá thích hợp cho những bài nghị luận liền mạch. **Có một điểm khác biệt lớn, tôi nghĩ, giữa phong cách viết tràn lan bừa bãi và trôi chảy**. Và có một điểm khác biệt nữa cần được nhắc đến ở đây, một điểm rất quan trọng: Fabianus, như tôi nhận thấy ở tác phẩm của ông, để chủ đề của mình được tự nhiên thoát ra trên trang giấy, nhưng ông ta không "xả lũ": **đúng, ngôn ngữ của ông ta phong phú, nhưng nó tuôn chảy mà không bao giờ mất hoàn toàn sự kiểm soát**. Đúng là lúc đầu nó dễ gây ấn tượng rằng tác phẩm chưa được đọc lại

hoặc chỉnh sửa một cách tỷ mỉ. Nhưng dù có chấp nhận lời phê bình của bạn, thì hãy nhớ lại rằng mục đích chính của ông ta là nhắm đến chỉnh đốn về cách hành xử của người đọc, chứ không phải cách sử dụng ngôn ngữ của họ; **ông ta viết chúng cho tâm trí, chứ không phải cho đôi tai**. Bên cạnh đó, nếu ông ta nói thay vì viết, bạn sẽ không có thời gian mà đánh giá câu chữ, vì bạn sẽ bị cuốn vào bài nói, nội dung tổng thể của nó. **Những bài nói ta ưa thích vì năng lượng, sức mạnh bên trong tỏa ra từ diễn giả thì thường lại ít hấp dẫn khi ta đọc bản ghi**. Tuy nhiên, việc ngay lập tức thu hút từ những cái nhìn đầu tiên trên trang giấy cũng là một lợi điểm rất lớn, kể cả nếu sau đó khi cẩn thận đánh giá người đọc sẽ tìm thấy những điểm khúc mắc hay sai lầm trong ngôn từ. Với tôi, diễn giả nào vươn ra và tự tìm đến sự tán thành của ta thì tốt hơn người phải được ta ban cho sự chấp nhận ấy. Nhưng tôi cũng hiểu là cách sau thì an toàn hơn và cho thấy tương lai triển vọng hơn.

Một phong cách viết quá tỷ mỉ chỉn chu sẽ không thích hợp với một triết gia. Hãy nghĩ thử xem, nếu một người quá cẩn thận với câu chữ, thì bạn nghĩ liệu có khi nào anh ta dám dũng cảm đương đầu hay *(thậm chí khi cần)* có thể tự đặt bản thân mình vào nguy hiểm hay không? Nếu nói cho đúng, Fabianus không phải là một người không cẩn thận trong cách nói hay viết, mà thay vào đó, ông ta chỉ không quá chú tâm đến nó. Đó là lý do tại sao bạn không tìm thấy những từ ngữ lạ hiếm trong tác phẩm của ông: chúng có thể được cân nhắc lựa chọn, nhưng sẽ không gượng ép *(kiểu dùng từ hiếm để thể hiện tài năng)*. Khác với phong cách đang được ưa chuộng, ông ấy không đảo ngược cấu trúc câu từ *(để thu hút thêm sự chú ý)*, nhưng lời văn của ông ta, dù cảm giác như được lấy thẳng từ ngôn ngữ nói thông thường, vẫn rất thích hợp. Bạn sẽ thu được những tư tưởng rất cao quý và ngay thẳng từ đó; chúng không bị ép vào trong những câu cách ngôn ưa tai, mà thường trải dài với chữ nghĩa. Ta có thể thấy những thứ không tuyệt đối đúng,

hay không được sắp xếp cẩn thận, hay không kiểu cách nếu xét theo tiêu chuẩn thời nay. Nhưng với tất cả những khiếm khuyết đó, thì cũng không thể tìm thấy dấu hiệu nào của sự trang trọng kiểu cách vô giá trị. Hẳn nhiên, sẽ nhiều người thấy thiếu thiếu vì không có những màu sắc khác nhau của đá cẩm thạch, những đường nhánh phức tạp bơm nước đến từng phòng một cách tiện nghi, hay cả "phòng nghèo khổ", và mọi thứ khác mà cuộc sống xa xỉ khiến ta thích thú vì ta đã không còn có thể vừa ý với những thứ tiện nghi hấp dẫn quá thông thường. **Nhưng, như người xưa thường hay nói, nó là một ngôi nhà rất chắc chắn**.

Có một điểm nữa mà thường ý kiến về văn phong không đồng nhất. **Một số người muốn văn phong chỉ nên mềm mại và tránh hoàn toàn những trúc trắc, những người khác lại thích một chút gay gắt, đến nỗi họ sẽ bắt bản thân mình bẻ gãy những câu quá trôi chảy, và bỏ đi phần kết thúc nếu làm như thế có thể tạo nên ấn tượng mạnh mẽ với người đọc**. Hãy đọc Cicero, bạn sẽ thấy văn phong của ông ta thì thuần nhất. Khi câu đã dài ông ta sẽ tìm cách ngắt nghỉ, phong cách nhã nhặn nhưng không ẻo lả. Ngược lại, văn phong của Asinius Pollio thì giật cục với đầy bất ngờ, ngắt dừng ở những chỗ bạn không lường trước nhất. Với Cicero luôn có kết thúc, trong khi Pollio thì không, chỉ trừ duy nhất vài trường hợp mà nó ảnh hưởng nghiêm trọng đến nhịp văn và cấu trúc toàn tác phẩm.

Bạn cũng nói rằng bạn thấy toàn bộ tác phẩm của Fabianus đều đều và không có điểm nhấn, nhưng tôi lại không thấy thế. Văn phong của ông ta không hề đều đều dàn trải mà là chừng mực, một phong cách thích hợp với tâm trí bình thản và luôn nhất quán quy củ của ông ta; nó đúng là ổn định, nhưng không thấp kém. Đúng là nó thiếu đi những đoạn cao trào, những điểm nhấn mà bạn tìm kiếm, và những đoạn tạo ấn tượng đặc biệt nhờ một vài câu cách ngôn. Nhưng nếu xét tổng thể, thì tác phẩm của ông ta, dù bạn có đánh giá thế nào về phong cách, cũng rất cao

nhã đáng kính phục. Văn phong của ông ta có thể không đặc sắc hay có nét riêng, nhưng nó phản ánh những thứ thực sự giá trị.

Bên cạnh đó, ai là người bạn có thể đem ra so sánh với Fabianus? Cicero, người mà số tác phẩm về triết ngang bằng với Fabianus. Tôi sẽ thừa nhận, nhưng một tên tuổi sẽ không thể bị đánh giá thấp chỉ vì kém hơn tên tuổi vĩ đại nhất. Hay nếu bạn nhắc đến Asinius Pollio, thì tôi cũng sẽ đồng ý với bạn, và chỉ đơn giản trả lời rằng với một phạm trù quan trọng và ý nghĩa như triết, thì việc đứng thứ ba cũng không thể không xem là một thành công lớn. Bạn có thể sẽ nghĩ đến Livy: ông ta viết cả tác phẩm đối thoại (những tác phẩm mang nghĩa lịch sử nhiều như triết) cũng như các tác phẩm về triết. Đồng ý, tôi sẽ chấp nhận cả vị trí của Livy nữa. Nhưng ngay cả thế, hãy xem có bao nhiêu người không thể sánh bằng Fabianus, người chỉ chịu đứng dưới 3 tên tuổi hàng đầu mà thôi.

"Tuy nhiên", bạn nói, "ông ta cũng không thể hiện được tất cả những giá trị của mình trong tác phẩm. Dù văn phong của ông ta có thể cao nhã, nhưng nó không đủ đậm nét. Và dù nó khoáng đạt, nó không đủ mạnh mẽ và nội lực; nó rõ ràng chứ chưa thể nói là xuất sắc. Một người khi đọc sẽ cảm thấy thiếu một sự lên án mạnh mẽ những thói xấu, một tinh thần có thể đối mặt với hiểm nguy, một sự thách thức đầy ngạo nghễ với vận mệnh, và một sự tấn công đầy khinh miệt với tham vọng. Tôi muốn thấy sự xa hoa bị khiển trách, sự trác táng bị bêu riếu, và tính bất đồng, hay thay đổi bị tiêu diệt. Hãy để ta thấy được sự sắc sảo của bài diễn thuyết, sự nghiêm trang của tấn bi kịch, và sự giản dị của những tiếng cười".

Bạn muốn ông ta tập trung vào ngôn từ, là thứ rất nhỏ bé không có mấy giá trị. Trong khi ông để mình chú tâm vào sự vĩ đại của chính chủ đề mà ông nói; thay vì phô trương sự trôi chảy và tài năng của mình, ông ta để nó ở phía sau như một cái bóng mà thôi.

Tất nhiên, sẽ có chỗ hở trong những vấn đề ông ta bàn tới, những đoạn viết có thể xem là lỏng lẻo không chắc chắn, hay những từ không được lựa chọn đủ kỹ, để có thể thức tỉnh hay khích lệ ta. Tôi thừa nhận điều đó. Khá nhiều câu sẽ lướt qua mà không để lại ấn tượng gì, và đôi khi văn phong của ông ta có phần lan man sa đà vào biện luận. Nhưng bên cạnh đó là rất nhiều điểm sáng trong toàn bộ tác phẩm, hay những đoạn dài không hề nhàm chán. Cuối cùng, ông ta sẽ thành công trong việc cho bạn thấy rằng ông thực sự tin tưởng vào những gì mình nói. Bạn sẽ nhận thấy mục đích của ông ta là cho người đọc thấy quan điểm của mình, thay vì hướng tới làm hài lòng người đọc. **Bất cứ tác phẩm nào của ông ta cũng hướng tới mục đích duy nhất: một tâm trí sáng suốt vững vàng. Nó không tìm kiếm những ngợi ca tán thưởng từ người đọc.**

Tôi không nghi ngờ gì về điểm ấy, dù tôi phải thừa nhận tôi cũng không thể nhớ đến từng chi tiết tác phẩm của ổng. Thứ ở lại với tôi sau khi đọc là một cảm nhận chung về giọng văn, như khi một người biết ai đó một thời gian dài nhưng cũng đã lâu chưa có cuộc đàm đạo trực tiếp. Chắc chắn khi tôi nghe ông ta, đó là cách tôi cảm nhận về tác phẩm của ổng *(mình đoán ý Seneca là Fabianus viết theo cách như đang nói chuyện với người đọc)*, không phải sự hoàn hảo không tỳ vết làm tôi ấn tượng, mà là sự phong phú, thứ có thể tạo cảm hứng cho lớp trẻ đi theo con đường của ông ta với hy vọng một ngày thậm chí có thể vượt qua ổng. Tôi tin đó là cách khích lệ hữu ích nhất. **Vì thực ra sẽ dễ ngã lòng khi một người được truyền động lực để đi theo một tác giả nhưng lại không nhìn thấy hy vọng nào trong việc có thể vượt qua hình mẫu ấy.** Dù thế nào đi nữa, Fabianus cũng rất đáng trân trọng, và dù đúng là ta có thể bóc tách phê bình chỗ này chỗ nọ, nhưng ảnh hưởng của ông ta về tổng thể thì thực sự tuyệt vời.

Tạm biệt!

Bức thư số 101: Về: Sống mỗi ngày như thể một cuộc đời, và về một suy xét lý trí đối với tình yêu cuộc sống!

Bạn thân mến!

Mỗi ngày, mỗi giờ cho ta thấy sự vô tâm của bản thân mình, nhắc ta nhớ, với một vài ví dụ mới mẻ, **rằng ta cứ vô tình mà quên đi sự mong manh của cuộc đời con người. Để, khi mà ta vẫn đang vẽ lên viễn cảnh vĩnh hằng, nó kéo ta về và nhìn lại cái chết ngay sát sau lưng mình**.

Những lời đầu tiên ấy sẽ báo hiệu tin buồn nào đây, bạn băn khoăn? Cornelius Senecio, một kị sĩ La Mã tiếng tăm và bản lĩnh, bạn biết ông ta mà, đúng không? Từ một sự khởi đầu vô danh khiêm tốn ông đã vươn lên và có được những thành quả bằng chính tài năng và nỗ lực của mình. Tương lai hứa hẹn tốt đẹp và dễ dàng, vì thanh thế, một khi đã có được nó, dễ phô trương và mở rộng ảnh hưởng hơn rất nhiều. Cũng giống như của cải thì rất khó để tích lũy với một kẻ nghèo khổ: nó chỉ có thể được vun đắp khi mà người ta đã qua được một mức nhất định *(không phải lo lắng cơm ăn cái mặc, có chút của để dành để tính đến chuyện đầu tư)*. Nhưng Senecio thì đã ở giai đoạn mà tiền bạc sẽ chỉ tiếp tục chảy vào, bởi hai ưu điểm trong tính cách của ông ta: biết làm thế nào để có lợi nhuận và biết bảo toàn nó. Thực ra chỉ cần một trong hai cũng đủ để khiến ông ta trở nên giàu sang. Trong khi ở ông ấy, ta thấy một người sống rất giản dị, cực kỳ cẩn trọng với tài sản, như với chính sức khỏe của ổng vậy.

Như thường lệ, ông ta đến thăm tôi vào buổi sáng, rồi dành trọn ngày ở bên giường một người bạn khác của ông đang đau ốm. Sau bữa tối vui vẻ, ông ta bất ngờ gặp phải một cơn đau thắt ngực, rồi cái họng sưng khiến ông ta trở nên khó thở, và chẳng thể duy trì đến bình minh. Vậy đó, ông ta đã ra đi, khi chỉ vài giờ trước đó vẫn còn là một người hoàn toàn khỏe mạnh và thậm chí là cường tráng. Khi mà sự nghiệp đang thăng tiến với những khoản đầu tư nơi này nơi khác, với một chức

vụ và công việc quan trọng trong bộ máy chính quyền, ngay lúc mà dường như mọi thứ đều đang mỉm cười với mình - tiền bạc của cải, thanh thế, sự nghiệp - thì số phận mang ông ta đi.

Giờ là thời điểm để trồng những cây lê của ông, O Meliboeus;
Và cắt tỉa lại mấy cây nho cho ngay hàng thẳng lối (trích thơ Virgil)

Ta ngờ nghệch đến thế nào khi cứ tiếp tục lên kế hoạch đời mình, khi mà thậm chí còn không thể nắm chắc được ngày mai! Điên khùng đến thế nào khi khởi đầu những kế hoạch dài hạn, nói rằng:

"Ta sẽ tiếp tục những hoạt động mua bán, xây dựng nên cơ nghiệp vĩ đại, ta sẽ cho họ vay mượn rồi tương lai sẽ đòi lại, ta sẽ có được chức vị nào, và sau này ta sẽ về hưu và tận hưởng tuổi già trong thư nhàn". Mọi thứ đều không chắc chắn, tin tôi đi, ngay cả đối với những kẻ may mắn nhất trong cuộc đời. Không ai nên vẽ ra viễn cảnh hứa hẹn huy hoàng với chính bản thân mình trong tương lai. Chính thứ ta đang cố nắm giữ luôn có thể dễ dàng trượt khỏi tay ta, và vận mệnh sẽ có thể chấm dứt với ta trong khoảnh khắc ta đang bận rộn nắm bắt đời mình. Thời gian thì vẫn cứ trôi qua, nhưng chúng ta sẽ bị bỏ lại trong bóng tối. **Với số phận mong manh của một con người, liệu ta chờ đợi được gì từ sự chắc chắn và vĩnh hằng của tự nhiên?**

Ta lên kế hoạch cho những chuyến hải trình dài và hoãn việc trở về nhà sau khi đã vượt qua bao nhiêu bờ cõi, ta vẽ lên sự nghiệp tướng tá lẫy lừng, cùng những khoản lợi nhuận trong dài hạn từ những chiến dịch khó khăn, ta chuẩn bị cho việc tiếp nhận những chức vụ quan trọng trên chính trường và sự thăng tiến của mình. **Trong khi đó, cái chết ở ngay bên cạnh, nhưng ta không bao giờ nghĩ đến nó, chỉ trừ khi có người nào đó ta biết không may qua đời. Ta vẫn luôn bắt gặp sự hữu hạn của đời người, nhưng chúng chỉ đọng lại trong tâm trí bao lâu chúng còn khiến ta ngỡ ngàng!** Có gì ngờ nghệch hơn việc bất ngờ xúc động về

một thứ có thể xảy ra bất cứ ngày nào giờ nào, khi nó xảy ra vào chính hôm nay, lúc này? Chỉ có một đích đến chắc chắn cho số phận mỗi con người, được quy định bởi tự nhiên - thứ không bao giờ cân nhắc đến cảm xúc của chúng ta - nhưng không một ai biết bản thân mình gần cái chết đến thế nào. **Vậy nên, hãy để ta chuẩn bị tâm trí mình như thể ta đã rất gần cái đích ấy. Hãy để ta không trì hoãn bất cứ thứ gì** *(là quan trọng với bản thân mình)***: hãy để ta sống trọn vẹn cuộc đời của mình, mỗi ngày và mọi ngày.**

Vấn đề lớn nhất của cuộc đời là nó sẽ luôn dở dang, và sẽ luôn có những thứ người ta bắt buộc phải trì hoãn. Nhưng một người cứ tự nhủ rằng ngày hôm nay là ngày cuối cùng của đời mình thì sẽ không bao giờ cảm thấy thiếu thời gian. Vì chính cảm giác thiếu thời gian ấy khiến người ta trở nên sợ hãi, và những mong muốn kỳ vọng vào tương lai sẽ cứ tiếp tục dày vò gặm nhấm tâm trí họ. Không gì thảm hại bằng việc tốn thời gian lo lắng vô ích về kết quả của những thứ sẽ xảy đến trong tương lai. Tâm trí ta bị tra tấn không yên trong sự kích động sợ hãi xem mình sẽ còn lại được những gì, và phải đối phó với những khó khăn nào.

Vậy, làm cách nào ta có thể thoát khỏi sự rối loạn ấy? **Chỉ có một cách duy nhất - không cho phép mình nhìn về tương lai, mà phải sống được trong giây phút này.** Người ta trông đợi vào tương lai vì họ bất an, hay thậm chí là phẫn nộ tức giận với hiện tại. Nhưng khi ta đã chấp nhận con người mình, và khi tâm trí ta đã hiểu rằng một ngày thì cũng không khác biệt với vĩnh hằng, cùng bất cứ sự kiện, khó khăn nào mà tương lai mang tới, thì nó *(tâm trí)* sẽ có thể từ một tầm cao thiêng liêng mà nhìn xuống, và mỉm cười với chính nó, khi nghĩ đến sự lặp đi lặp lại cứ nối tiếp không ngừng của cuộc đời và thời gian. **Vì có sự rối loạn nào có thể đến từ những thay đổi, không chắc chắn của số mệnh, khi mà bạn đã chắc chắn hiểu được sự không chắc chắn của cuộc đời?**

Vậy nên, bạn của tôi, hãy sống hết mình từng giây từng phút, và coi mỗi ngày như một cuộc đời. Một người có sự chuẩn bị như thế, chỉ cố sống trọn vẹn từng ngày một, sẽ có thể bước từng bước vững vàng. Ai còn sống với những hy vọng vào tương lai sẽ thấy mỗi thời khắc trôi qua khỏi sự kiểm soát của mình; họ bị cuốn đi bởi lòng tham và cả nỗi sợ chết - tình trạng thảm hại nhất - khiến cho mọi thứ khác cũng nhuốm màu u ám. Đó chính là cơ sở cho lời cầu xin đáng kinh ngạc của Maecenas, khi hắn chấp nhận cả sự nhu nhược, dị dạng, và cuối cùng là đóng đinh các bộ phận cơ thể, chỉ để có thể tiếp tục sống:

Hãy cứ làm liệt tay tôi,
và cả chân tôi nữa;
làm tôi trở thành gù
và mất hết răng
chỉ cần cơ thể tôi còn hơi ấm, tôi sẽ chấp nhận tất cả
Xin hãy tôi ta sống, để tôi sống
dù tôi sẽ phải ngồi trên đinh;
hãy để tôi được sống (trích thơ Horace)

Đó là lời cầu xin sẽ khiến ông ta đáng thương hại nếu người ta chấp thuận cho ổng, thỉnh cầu được kéo dài đau đớn như thể đó thực sự là sống. Tôi thà nghĩ rằng ông ta đã hoàn toàn mất trí người nếu tiếp tục cần xin đến khi bị đóng đinh. Nghe điều ông ta nói: "Các người có thể hành hạ tôi thế nào cũng được, chỉ cần tôi vẫn còn hơi thở trong cơ thể tàn tạ vô dụng này; các người có thể làm tôi biến dạng, miễn là tôi có thêm thời gian, dù là trong hình hài quái dị méo mó; hãy cứ treo tôi lên và đóng cọc xuyên qua người tôi". Liệu thực sự có đáng để chịu tất cả những thương tổn ấy - bị treo lên và đóng đinh qua người trong khi trì hoãn thứ tốt đẹp nhất của những chịu đựng đớn đau - đó là cái kết thúc của mọi chịu đựng? Liệu có thực sự đáng giá đến thế chỉ để bảo toàn mạng sống, để hít thở những hơi thở yếu ớt sau cùng? Tất cả những thứ bạn có thể mong cho ông ta là thiên đường sẽ cố mà chấp nhận ổng. Vì ông ta nhắm đến điều gì trong những ủy mị cầu xin đáng hổ thẹn ấy, cố thương lượng với nỗi sợ chết đáng khinh, lầm lạc cầu xin chấp

nhận tất cả để được sống? Tôi không nghĩ ông ta đã được nghe những lời của Virgil:

Liệu cái chết có thực sự tồi tệ?

Maecenas cầu xin những chịu đựng tồi tệ ấy, và khiến câu chuyện càng khó chấp nhận hơn bằng cách cố kéo dài những đau đớn. Ông ta sẽ được gì từ những lời cầu xin ấy? Một cuộc đời dài lâu, chắc chắn! Nhưng có gì tốt đẹp từ việc sống mà như đã chết *(với cái thân thể tàn tạ không thể tự đảm bảo cho cuộc sống của mình)*? Liệu ta có thể tìm một ai khác sẽ chết dần chết mòn, với từng bộ phận một bị triệt hạ, mà vẫn cứ cố nắm lấy sự sống, thay vì tìm đến cái chết một lần cho xong hết đi? Liệu ta có thể tìm được một ai đã tàn tạ, biến dạng, bị phồng rộp lên ở đôi vai sưng tấy và khuôn ngực, với rất nhiều lý do để chết bên cạnh việc sẽ bị đóng đinh, người sẽ sẵn sàng bị treo trên giá phơi thây mà vẫn cố gắng hít thở, mà mỗi hơi thở mang lại vô vàn đau đớn?

Đến giờ, sau tất cả những cố gắng rèn luyện triết học của mình, tôi mong rằng bạn đã có thể thừa nhận rằng thực ra tự nhiên đã ưu ái con người khi khiến cái chết là không thể tránh được *(ở đây mình đoán ý Seneca nằm ở việc chính cái chết tạo ra ý nghĩa cho cuộc sống, và một phần cũng là về cái chết được xem như một giải thoát nếu cơ thể đã quá rệu rã và đến tâm trí cũng không còn minh mẫn, sống chỉ vật vờ, thậm chí không thể tự chăm sóc mình. Một sự duy trì sống như thế sẽ rất vô nghĩa và là gánh nặng)*. Nhưng nhiều người lại sẵn sàng cầu xin những thứ còn tồi tệ hơn cả Maecenas - thậm chí phản bội bạn bè, chỉ để kéo dài sự sống, hay tình nguyện hy sinh con gái làm vật phẩm cho những kẻ quyền lực đe dọa họ, để có cơ hội nhìn thấy ánh sáng, thứ sẽ chiếu rọi những tội lỗi của họ. **Ta cần phải xóa bỏ cái thiên hướng ham sống quá mãnh liệt ấy. Ta cần phải thấm nhuần rằng không có gì khác biệt khi nào bạn sẽ phải đối mặt với cái**

chết, vì đó chỉ là vấn đề sớm hay muộn mà thôi. Điều quan trọng không phải là bạn sống bao lâu, mà bạn sống như thế nào.

Và thường khi, để sống tốt bao hàm một điều kiện: không sống quá lâu.

Tạm biệt!

Bức thư số 102: Về: tiếng thơm muôn đời và những tranh biện vụn vặt xung quanh nó

Bạn thân mến!

Thực sự là bực mình khi bị khuấy động giữa một giấc mơ đẹp - vì cảm giác tuyệt vời ta đang có, dù cho đó chỉ là tưởng tượng, cũng có thể có những ảnh hưởng rất lớn. Thư bạn cho tôi một trải nghiệm tương tự nỗi thất vọng ấy: nó làm phiền khi tôi đang chìm sâu trong suy nghĩ một cách khoan khoái và rất muốn duy trì trạng thái ấy. Suy nghĩ ấy là về sự bất tử của linh hồn; và tôi thậm chí đã sẵn sàng để hoàn toàn tin tưởng vào nó. Tôi đồng cảm với nhận định của những nhân vật vĩ đại trong lịch sử khi họ cho rằng đó là trạng thái tốt đẹp nhất, dù họ không thể nào chứng minh được điều đó. Tôi cho phép hy vọng thiêng liêng ấy chi phối tâm trí mình. Và vì vậy tôi thậm chí đã bắt đầu cảm thấy có phần chán ghét cuộc đời hiện tại; mệt mỏi với khoảng thời gian ít ỏi còn lại trong cơ thể già cỗi yếu ớt này. Tôi đã nhìn thấy viễn cảnh được bay đi đến nơi không có giới hạn thời gian và chìm vào dòng chảy vĩnh hằng - và đó là lúc tôi bị đột ngột đánh thức bởi thư mới của bạn, thứ đã đẩy tôi ra khỏi viễn cảnh ngọt ngào ấy. Nhưng nếu giải quyết xong vấn đề bạn nêu, có lẽ tôi sẽ có thể tìm lại cảm giác ấy cho mình.

Đoạn đầu thư bạn khăng khăng cho rằng tôi chưa hoàn thành trọn vẹn phần biện luận của mình khi nói về quan điểm của Stoicism cho rằng tiếng thơm còn lại sau khi chết là thứ gì đó tốt đẹp. Tôi chưa thành công, bạn nói, khi phản hồi ý kiến của những người đối lập rằng: "Không thứ gì tốt đẹp có thể bao gồm những phần

tách biệt nhau; nhưng danh tiếng sau khi chết thì rõ ràng là gồm những phần tách biệt". Sự lăn tăn này của bạn, bạn của tôi, thực ra liên quan đến một vấn đề khác trong cùng một chủ đề, vậy nên tôi đã giữ nó lại, không phải chỉ trong việc trả lời nó, mà trong cả việc bàn những vấn đề khác cũng có liên quan; vì như bạn biết, đạo đức liên quan đến vài vấn đề về logic. Bởi lý do đó, cho đến nay tôi mới chỉ bàn luận về những thứ liên quan trực tiếp đến đạo đức: liệu có phải là ngờ nghệch và không cần thiết khi suy nghĩ về thứ sẽ xảy ra sau ngày cuối cùng của cuộc đời này; hay liệu những thứ tốt đẹp sẽ chết cùng ta và vì vậy sẽ không còn gì thuộc về một cá nhân đã không còn tồn tại; hay liệu có lợi ích gì có thể được cảm nhận và tìm kiếm từ một thứ trước khi nó xuất hiện vì khi nó hiện hữu chính ta lại sẽ không còn tồn tại để nhận lấy. Tất cả những câu hỏi ấy có liên quan đến đạo đức, và vì vậy nên tôi đã bàn đến chúng. Những lời phản đối về mặt logic với lời dạy này của Stoicism cần được tách biệt, bởi vậy nên tôi mới chưa động đến chúng. Nhưng giờ đây, vì bạn yêu cầu một câu trả lời đầy đủ, tôi sẽ khái quát những lời phản đối ấy rồi trả lời từng ý một.

Trước khi đi vào phản hồi cụ thể cho ý kiến đối lập ấy, tôi cần lưu ý trước vài điểm. Điều tôi muốn nói là gì? Có những cơ thể liền mạch thống nhất, như của con người chúng ta. Có những cơ thể khác lại là sự tổng hợp các phần, như con thuyền hay ngôi nhà hay bất cứ thứ gì có thể được người ta lắp ghép lại từ nhiều bộ phận khác nhau. Và cũng có những cơ thể khác là tổng hợp của những phần riêng biệt, mỗi phần trong số chúng đều rời rạc, như đội quân, hay dân tộc, hay nghị viện. Những thành phần của dạng cơ thể cuối cùng ấy được kết hợp lại thì liên kết với nhau bởi luật lệ hay bởi quy tắc trách nhiệm, nhưng xét theo tự nhiên thì chúng là những cá thể riêng biệt. Còn gì tôi cần lưu ý trước? Quan điểm của Stoicism ở đây là không một thứ tốt đẹp nào có thể là sự kết hợp của những thứ tách biệt. Đó là vì một thứ tốt đẹp cần phải được kiểm soát và điều khiển bởi một

tâm trí hay tinh thần duy nhất, hay nói cách khác thì phần điều khiển một thứ tốt đẹp cũng phải riêng biệt. Điều ấy có thể dễ dàng được chứng minh vì nó thuộc về bản chất, bất cứ khi nào bạn mong muốn. Giờ tôi sẽ coi nó như một tiền đề, vì có vẻ như vũ khí của chúng tôi đang quay lại tấn công chính chúng tôi.

Những người phản đối, họ nói rằng: "Các ông cho rằng không có gì tốt đẹp lại là tổng hợp của những thứ tách biệt. Nhưng thanh danh, hay tiếng thơm mà các ông đang nhắc tới thì lại là ý kiến của đám đông hướng tới tôn vinh những người đức hạnh. Vì danh tiếng không đến từ quan điểm cá nhân của bất cứ ai, cũng như tiếng xấu không thể chỉ đến từ nhận xét tiêu cực của riêng một người nào; và tiếng thơm sau khi chết, tương tự, thì không phải là sự hài lòng của riêng người nào, dù thông thái đến đâu đi chăng nữa. Để danh tiếng tồn tại, thì một người phải có được sự chấp nhận của đám đông, hoặc ít nhất là một số lượng những người có uy tín và tiếng tăm nhất định. Danh tiếng là kết quả của những đánh giá từ đám đông, hay nói cách khác, từ những phần tách biệt. Vậy nên nó không thể là một thứ tốt đẹp"

Hơn thế nữa: "Danh tiếng là sự thừa nhận, lời ngợi ca từ những người thông thái cho nhau. Lời ngợi ca là một dạng bài diễn thuyết: tức là, nó là sự bày tỏ mang ý nghĩa nhất định. Nhưng sự bày tỏ, ngay cả nếu từ một người thông thái, cũng không phải tốt đẹp trong chính nó. Dù mọi thứ liên quan đến một người thông thái có thể đều đáng ngưỡng mộ và ngợi ca, thì cũng không phải mọi thứ ông ta làm đều tốt đẹp. Ông ta cũng vỗ tay hay huýt gió, nhưng không ai lại ngờ nghệch đến nỗi cho những tràng vỗ tay hay tiếng huýt gió của ông ta cũng tốt đẹp, nhiều hơn là cho rằng những cơn hắt hơi hay cơn ho của ông ta cũng tốt đẹp. Vậy nên danh tiếng không phải là thứ tốt đẹp"

Cuối cùng, hãy cho chúng tôi biết sự tốt đẹp ấy thuộc về người ca ngợi hay người được ca ngợi. Nếu bạn nói nó thuộc về người được ca ngợi, thì bạn đang vô lý như thể bạn cho rằng sức khỏe của một người khác là thứ tốt đẹp của tôi. Trong khi việc ca ngợi những người xứng đáng được ca ngợi là một hành động cao quý. Vậy nên thứ tốt đẹp thuộc về chính người ca ngợi, người nói lên những lời ấy, thay vì người được ca ngợi. Đó cũng là một vấn đề cần xem xét".

Giờ hãy để tôi xét lần lượt những phản đối ấy. Để bắt đầu, ta có câu hỏi liệu một thứ tốt đẹp có thể bao hàm nhiều thứ tách biệt trong nó. Đó là một vấn đề vẫn đang được tranh luận, và mỗi bên đều có những luận điểm để bảo vệ ý kiến của mình. Tiếp theo, liệu tiếng thơm sau khi chết có cần sự tán thành của số đông hay không? Điều này thì chắc chắn là không, vì tiếng thơm có thể dễ dàng được công nhận, dù với chỉ một người thông thái mà thôi: vì chỉ có người thông thái mới có thể đánh giá đúng liệu chúng ta có thực sự tốt đẹp.

"Tại sao lại thế", những người phản đối ấy nói. "Chẳng lẽ danh tiếng chỉ là sự kính trọng thừa nhận từ một người và tiếng xấu chỉ là sự lên án của một người? Sự vinh quang chắc chắn phải được biết đến rộng rãi và đòi hỏi nhiều người cùng đồng ý". **Nhưng ta đang nói đến thanh danh hay tiếng xấu, và chúng khác biệt với vinh quang**. Tại sao? Vì nếu một người thông thái đánh giá tôi tốt đẹp, thì tất cả những người thông thái khác cũng sẽ đồng ý với điều ấy và đánh giá tôi tốt đẹp. Vì thực ra, những tiêu chí đánh giá của họ giống nhau, vậy nên nhận xét của họ về tôi sẽ không có gì khác biệt. Đánh giá của họ luôn là một với sự đồng thuận tuyệt đối, và được đảm bảo như chân lý vậy. Họ không thể bất đồng với nhau, và vì vậy nó như thể tất cả bọn họ đều có chung một đánh giá, vì việc họ có những đánh giá khác nhau là không thể xảy ra. Nhưng với vinh quang, đó là hào quang tỏa quanh danh tiếng, thì ý kiến của một người không bao giờ là đủ. **Trong một trường hợp, ý kiến đánh giá của một người đại diện cho tất cả;**

bởi vì nếu tất cả những người thông thái đều được hỏi, đánh giá của họ sẽ giống nhau và không phân biệt. Nhưng trường hợp còn lại, những người khác nhau có những đánh giá khác nhau. Sự đồng thuận sẽ khó xảy ra, và ta có thể có rất nhiều những nghi ngờ, không chắc chắn, và đáng đặt câu hỏi. Không lẽ bạn thực sự tin rằng đám đông có thể có được sự đồng thuận về tâm trí và suy nghĩ? Điều ấy thậm chí không thể được dù chỉ với một người trong số họ ấy chứ *(Lời người dịch: ở đây ý chỉ một tâm trí u mê không sáng suốt thì luôn mâu thuẫn, ngay cả với chính nó, chứ đừng nói gì tới những tâm trí khác tương tự)*. **Điều quyết định với đánh giá của một người thông thái là sự đúng đắn, và nó chỉ có một bộ mặt mà thôi. Nhưng với đám đông, họ đánh giá theo những tiêu chí sai lầm, những thứ không bao giờ kiên định mà luôn thay đổi và đầy những bất đồng.**

"Nhưng ngợi ca thì cũng chỉ là một lời bày tỏ, mà một lời bày tỏ thì không bao giờ có thể là tốt đẹp". Khi các thành viên Stoic nói rằng danh tiếng là sự ngợi ca dành cho những người hay thứ tốt đẹp bởi những người hay thứ tốt đẹp khác, **họ không nói đến những lời phát biểu hay đánh giá ấy, mà họ nói về chính niềm tin của người đánh giá**. Thực tế, một người thông thái có thể không nói gì; nhưng nếu ông ta đánh giá một người là xứng đáng được ngợi ca, thì cũng chính là người ấy đã được ngợi ca rồi. Bởi thực tế, quan sát và bạn sẽ thấy ngợi ca không cần thiết phải thực sự giãi bày, vì đâu ai nói là "lời ngợi ca trong đám tang", thay vào đó ta sẽ nói "bài điếu văn" *(cũng là một lời ngợi ca tưởng niệm người đã khuất)*. Vì bài điếu văn ấy thì cần được đọc lên trước mọi người. Khi ta nói rằng một người xứng đáng được ngợi ca, ta không ám chỉ những lời tung hô của đám đông mà là sự thừa nhận trong thâm tâm họ. Vậy nên có sự ngợi ca ngay cả khi một người chỉ nghĩ người khác đáng được tán dương hay tôn vinh dù không nói ra, hay chỉ nói với chính người được ngợi ca đó mà thôi.

Hơn thế nữa, như tôi đã nói, ngợi ca ám chỉ một thái độ của tâm trí, chứ không phải ngôn từ nhằm diễn tả và khiến đám đông chú ý đến sự ngợi ca ấy. Nói cách khác, việc ngợi ca thực ra là việc đánh giá xem liệu một người có đáng được ngợi ca hay không. Khi tác giả bi kịch của chúng ta nói rằng thật tuyệt vời "khi được ngợi ca bởi một người được ngợi ca", ý ông ta là "bởi một người ***xứng đáng*** được ngợi ca". Và khi một nhà thơ cổ nói: "sự ngợi ca nuôi dưỡng nghệ thuật" ông ta không nói về bài ca tụng, thứ làm hỏng nghệ thuật. **Không gì, thực ra, từng phá hủy nghệ thuật hùng biện nhiều hơn sự tán thưởng của đám đông và những bài nói nhằm hướng đến làm thỏa mãn tai người nghe**. Tiếng tăm thì cần phải được tuyên truyền mới có, nhưng thanh danh, hay tiếng thơm sau khi chết thì có thể xuất hiện mà không cần nói hay diễn thuyết; thứ duy nhất nó cần là sự đánh giá đúng đắn. Tiếng thơm thì trọn vẹn không những giữa những người im lặng mà thậm chí giữa những người phủ nhận nó. Hãy để tôi nói cho bạn sự khác biệt giữa tiếng thơm và vinh quang: vinh quang đến từ sự đánh giá của đám đông, trong khi nền tảng của tiếng thơm đến từ sự đúng đắn trong đánh giá của những người thông thái.

"Sự tốt đẹp của tiếng thơm, hay lời ngợi ca từ những người thông thái cho người xứng đáng được ngợi ca, là dành cho ai? Đó là thứ tốt đẹp của người ngợi ca hay người được ngợi ca?" Theo tôi thì câu trả lời là cả hai. Đó sẽ là sự tốt đẹp của ta nếu ta được ngợi ca, bởi tự nhiên đã tạo ra con người là sinh vật cộng đồng, những cá thể biết yêu đồng loại của mình, và bởi vì ta hạnh phúc vì đã cư xử đúng mực và vui mừng vì được gặp gỡ những người cũng nhận ra sự quý giá của phẩm cách như ta. Sự trân trọng của họ với phẩm cách là một điều tốt đẹp của cộng đồng, nhưng cũng là của chính ta, vì ta có thiên hướng coi những thứ tốt đẹp của người khác cũng là của mình, ít nhất là những thứ tốt đẹp thực sự mà ta cũng đã góp công khơi dậy nó. Nhưng những thứ tốt đẹp ấy cũng thuộc về người đưa ra sự

ngợi ca, vì nó là một cách cư xử cao quý được thực hiện bởi phẩm cách, và mọi thứ xuất phát từ phẩm cách thì đều tốt đẹp. Hành động ngợi ca ấy sẽ không thể được thấy từ họ nếu chính ta, người được ngợi ca, không giữ vững phẩm cách của mình. Vậy nên sự ngợi ca đúng đắn thì tốt đẹp cho cả hai phía, cũng giống như những đánh giá đúng đắn thì tốt đẹp cho cả người đánh giá và người được hưởng những đánh giá đúng đắn ấy. Chắc chắn bạn sẽ đồng ý rằng công bình thì tốt đẹp cho cả người có được phẩm cách ấy và người được đối xử công bình. Việc ngợi ca người xứng đáng được ngợi ca là một hành động đúng với công bình. Bởi vậy nên thứ tốt đẹp thuộc về cả hai phía.

Như thế là quá đủ với những kẻ thích uốn nắn câu chữ. Chúng ta không bao giờ nên bàn về những thứ quá nhỏ nhặt và kéo triết từ sự cao đẹp của nó xuống những vấn đề vụn vặt. Sẽ hài lòng và thỏa mãn hơn thế nào nếu có thể "bon bon trên một con đường rộng rãi thẳng tắp" thay vì tự làm khó mình trong việc phải rẽ hết khúc ngoặt này đến khúc ngoặt khác, để rồi phải tìm lại con đường đúng với vô vàn khó khăn! Những sự tranh biện như thế sẽ chỉ khiến ta đi chệch hướng, bởi những kẻ quỷ quyệt thích tranh biện mà thôi.

Nói cho tôi, thay vào đó, sẽ thuận với tự nhiên hơn đến thế nào nếu ta có thể mở rộng và vun đắp cho tâm trí đến vô hạn. Tâm trí con người thì vô cùng vĩ đại, cao quý và thiêng liêng. Nó không chấp nhận bất cứ giới hạn nào trừ những thứ nó chia sẻ với đấng linh thiêng. Đầu tiên, nó từ chối những nơi thấp kém, như Ephesus hay Alexandria, hoặc ngay cả những thành phố nổi tiếng phồn hoa. Xứ sở của nó là nơi chứa đựng những đỉnh cao và toàn bộ thế giới này - cái mái vòm của thiên đường trên nó; trong đó chứa cả những đại dương và lục địa; trong đó chỉ có tầng không khí thấp hơn là phân tách con người với những đấng thiêng

liêng, nhưng chỉ một cách vô hình mà thôi, chứ thực ra cả hai đối tượng vẫn được bao hàm trong nó; và trong nó rất nhiều quyền năng thiêng liêng có vị trí cố định của họ và một cách cẩn trọng tỷ mỷ thực hiện những nhiệm vụ thiêng liêng.

Thứ hai, tâm trí từ chối một cuộc đời bị giới hạn cho nó. "Tất cả thời gian", nó nói, "là của ta. Không một thời đại nào là kết thúc cho những tâm trí vĩ đại, không thời đại nào là không dành cho những sự chiêm nghiệm của ta. Khi thời điểm ấy đến, thời điểm mà sự phân tách giữa tâm trí con người và đấng thiêng liêng không còn nữa, ta sẽ rời bỏ cơ thể con người ở đây, nơi ta được nhập vào nó, và dâng hiến linh hồn tâm trí cho Chúa. Thực ra ở chính hiện tại ta cũng đâu có hoàn toàn xa rời họ, chỉ là ta bị giữ lại bởi cái cơ thể con người trên trái đất này".

Bạn nghĩ thử xem, phải chăng có khả năng toàn bộ cuộc đời này thực ra chỉ là một sự chuẩn bị, hay khoảng thời gian chờ đợi, đoạn dạo đầu cho một sự tồn tại tốt đẹp và lâu dài sau đó. Cũng giống như cách bào thai của người mẹ bảo vệ ta trong 10 tháng, chuẩn bị cho ta, không phải để tiếp tục tồn tại trong bào thai ấy, mà là cho sự xuất hiện chính thức khi ta có thể thở và bắt đầu sự sống độc lập của mình; tương tự, trong khoảng thời gian từ khi sinh ra đến tuổi già, chúng ta có thể là đang được chuẩn bị cho một lần chào đời khác. Một sự khởi đầu khác đang chờ đón ta, một trạng thái tồn tại hoàn toàn khác. Vì nếu xét kỹ, bạn sẽ thấy tại thời điểm này, ta đâu thể đủ khả năng chấp nhận ánh sáng của thiên đường, nếu không phải là từ một khoảng cách nhất định. Bởi vậy ta thực ra nên trông đợi một cách vững vàng không sợ hãi đến thời điểm của mình. Đó có thể sẽ không phải là thời điểm kết thúc với tâm trí, mà là với cái cơ thể con người này mà thôi. Hãy xem mọi thứ xung quanh bạn như những thiết bị trong một phòng quán trọ giữa đường để bạn dừng chân, nhưng bạn sẽ phải tiếp tục lên đường. **Bạn đã thuận theo tự nhiên khi đến với thế giới này, chấp nhận sự sắp đặt của nó, vậy thì hãy chấp nhận ra đi cũng tương tự như thế.**

Bạn không có quyền mang theo khi ra đi nhiều hơn những thứ bạn đến cùng, hay đúng hơn, một phần mà bạn đến cùng bạn cần phải để lại. Bạn sẽ thoát khỏi sự bao bọc trong lớp da, lớp vỏ bao bọc gần nhất; thoát khỏi cả xương thịt và dòng máu điều hòa và lan tỏa trong cơ thể; thoát khỏi những bắp thịt và gân khớp, những thứ khiến cơ thể được mềm mại và uyển chuyển.

Ngày cuối cùng, ngày mà bạn thường sợ hãi khi nghĩ đến, thực ra có thể lại là ngày mở đầu cho sự trường tồn của tâm trí bạn. Khi bạn có thể cởi bỏ những ràng buộc hay gánh nặng. Tại sao bạn phải trì hoãn? Chẳng phải bạn đã từng tách rời khỏi cơ thể (người mẹ), nơi mà bạn ẩn trong đó và đến với thế giới? Bạn chần chừ, bạn kháng cự. Nhưng lúc ấy bạn cũng đã bị đẩy ra, bởi những nỗ lực của người mẹ. Bạn khóc lên và rền rĩ. Chính điều ấy, sự khóc lóc, là hành động cho thấy bạn chào đời, nhưng khi đó mọi người đều không lấy làm phiền lòng với tiếng khóc của bạn, vì bạn đến với thế giới mà hoàn toàn chưa được rèn luyện hay có chút kinh nghiệm nào. Khi bạn được đưa ra từ một nơi ấm áp và mềm mại như bào thai trong bụng mẹ, thì không khí tươi mát hơn đến với bạn, và bạn bắt đầu có sự tiếp xúc đầu tiên với những cánh tay rắn rỏi của con người *(đối lập với sự mềm mại trong bụng mẹ)*. Vẫn rất mong manh và không có chút ý thức nào, bạn ngơ ngác trước mọi thứ lạ lẫm mới mẻ trong môi trường này. Nhưng giờ nó đâu còn mới mẻ với bạn khi bị tách biệt với môi trường mà mình đã từng quen thuộc, đúng không? Hãy bình thản rời bỏ những xương cốt không còn cần thiết, và để lại cái cơ thể con người mà bạn đã ở trong nó khá lâu. Đúng, nó sẽ bị phân rã, tiêu hủy, và chuyển hóa. Nhưng tại sao bạn phải buồn rầu? Đó chỉ là quy luật tự nhiên. Cũng như nhau thai luôn tự tiêu hủy. Tại sao bạn lại níu kéo nó như thể nó là của riêng bạn? Nó chỉ là một hình thái bao bọc khác của bạn mà thôi *(giống như nhau thai trong bụng mẹ)*. Ngày đó sẽ đến, nó sẽ tách bạn ra và giải phóng bạn khỏi cái vỏ bọc đầy rẫy khiếm khuyết và mùi như quỷ này!!!

Vậy nên, hãy làm tất cả bạn có thể để rút khỏi nó ngay từ bây giờ, mọi hưởng thụ tiện nghi ngoại trừ những thứ thực sự cần thiết mà thôi. Ngay từ bây giờ, hãy tự tách biệt bản thân mình với cơ thể của bạn, và nghĩ đến những thứ cao quý thiêng liêng hơn. Khi đó, những bí ẩn tự nhiên sẽ được hiển lộ ra cho bạn, sương mù bao quanh tâm trí bạn sẽ tan biến, và ánh sáng thuần khiết rõ ràng sẽ chiếu xuống bạn từ mọi hướng. Hãy vẽ lên cho chính bạn sự vĩ đại và tuyệt vời của những vì sao đã tạo nên ánh sáng đó. Không bóng tối nào có thể ảnh hưởng đến sự thanh thản ấy. Mọi phía của bầu trời đều sẽ tỏa ánh hào quang. **Sự thay đổi thời gian, ngày đêm, chỉ thuộc về tầng thấp hơn mà thôi.** Sau khi bạn đã được chiêm ngưỡng ánh sáng thuần khiết nhất, bạn sẽ phải thừa nhận rằng thực ra mình chỉ sống trong bóng tối trước đó. Giờ bạn chỉ có thể nhìn thấy nó với cường độ yếu qua đôi mắt của mình, nhưng bạn cũng đã có thể thử tự cảm nhận nơi thiêng liêng với nguồn ánh sáng ấy. Vậy ánh sáng thiêng liêng ấy sẽ còn tuyệt đến thế nào khi bạn được nhìn thấy cội nguồn của nó? **Những suy nghĩ ấy không cho phép bất cứ sự tầm thường, nhỏ nhặt, hay suy đồi nào có thể tồn tại trong tâm trí**. Chúng đòi hỏi Chúa là người chứng giám của mọi thứ. Chúng nói ta hãy cố gắng để có được sự chấp nhận của đấng thiêng liêng, chuẩn bị bản thân mình để sẵn sàng khi thời điểm ấy đến, và ổn định kế hoạch của mình cho cái kết thúc ấy. Không ai trải nghiệm những ý tưởng như thế mà còn sợ hãi bất cứ thế lực kẻ thù nào, hay co rúm lại trước tiếng kèn ra trận. Tại sao một người không thể thôi sợ hãi, khi mà anh ta thậm chí còn hết lòng trông đợi cái kết thúc của mình?

Nhưng ngay cả người mà đánh giá rằng tâm trí chỉ sống bao lâu nó còn trong cơ thể, và khi mà cái kết thúc ấy đến thì nó sẽ ngay lập tức bị tiêu tan, cũng vẫn mong muốn có thể khiến bản thân mình hữu ích sau khi chết. Dù chúng ta sẽ không còn có thể nhìn thấy ông ta, thì:

Sự dũng cảm và vinh quang của cuộc đời ông ta
Vẫn thường trở lại trong tâm trí ta (trích thơ Virgil)

Hãy nghĩ xem, chúng ta được lợi như thế nào từ những hình mẫu vĩ đại. Bạn sẽ nhận ra rằng ký ức về những con người thông thái thì cũng hữu ích như chính sự tồn tại của họ vậy.

Tạm biệt!

Bức thư số 103: Sự nguy hiểm trong cuộc sống thường lại đến từ chính con người, những đồng loại của ta!

Bạn thân mến!

Tại sao bạn vẫn cứ bận tâm về những thứ có thể sẽ xảy đến với mình, khi đã hiểu rằng chẳng có gì chắc chắn là chúng sẽ xảy ra? Những tai nạn như cháy nhà, sập nhà, và mọi thứ khác mà có thể sẽ xảy đến nhưng hoàn toàn không phải với động cơ là làm hại chính chúng ta. Thay vào đó, hãy dành thời gian để tâm đến những thứ thực sự hướng về ta, bẫy ta, và tìm mọi cách tránh chúng. Dù đúng là những tai nạn như đắm tàu hay bị ném văng ra khỏi khoang xe là vô cùng nguy hiểm, thì chúng cũng rất hiếm. **Nhưng những nguy hiểm từ chính con người, đồng loại của ta, lại phổ biến hơn rất nhiều.**

Hãy có sự chuẩn bị cho mình trước những nguy hiểm ấy, bạn của tôi. Thực ra, đâu có tai ương nào phổ biến hơn, dai dẳng hơn, quỷ quyệt nham hiểm hơn. Những trận bão, ta biết sự đe dọa của chúng trước khi chúng đổ bộ; hay với sập nhà, ta có thể nghe được những tiếng nứt gãy lạ; và khói sẽ báo hiệu cháy nổ; **nhưng đe dọa từ chính đồng loại của ta thì lại đột ngột, và nhiều khi càng đến gần đối tượng nó lại càng được che đậy cẩn thận.** Thật sai lầm khi trông mặt bắt hình dong, tin ngay vào cảm nhận ban đầu của bạn: có biết bao nhiêu kẻ mang hình người nhưng lòng lang dạ sói. **Sự khác biệt ở đây là với sói hay các con vật hoang dã khác, đòn tấn công đầu tiên là dữ tợn nhất. Chúng sẽ không để ta đi qua rồi mới tấn công ta**. Thực ra, chúng cũng không mấy khi tự dưng gây nguy hại cho ta trừ khi bị ép buộc, khi đói hay nỗi sợ khiến chúng phải chống

lại ta. **Nhưng rất nhiều người lại hoàn toàn thỏa mãn với việc hủy hoại chính đồng loại của mình.**

Việc suy ngẫm những nguy hiểm bạn có thể gặp phải từ người khác, xét một khía cạnh nào đó, cũng giúp bạn hiểu hơn về trách nhiệm của mỗi người với đồng loại của mình. Hãy cẩn trọng để kẻ khác không thể làm hại bạn, nhưng cũng để bạn không vô tình làm hại đến ai. Bạn nên cho thấy sự vui mừng trước thành công của người khác, đồng cảm với người phạm sai lầm hay thất bại, và nghĩ kỹ trước khi bạn đưa tay ra giúp hay thu mình lại để đề phòng trước một người.

Nếu sống như vậy, bạn sẽ được gì? Dù nó không thể đảm bảo bạn sẽ tránh được hoàn toàn mọi nguy hiểm, nhưng bạn sẽ tránh được việc bị bất ngờ bởi chúng. Và hãy thu mình lại để rèn luyện triết nhiều nhất có thể. Triết sẽ bảo vệ bạn; bạn sẽ an toàn, hay ít nhất là an toàn hơn, trong sự bao bọc của triết. Người ta chỉ tấn công nhau khi họ cùng đi chung trên một con đường *(hẹp)*.

Nhưng đồng thời, hãy tránh khoe khoang về việc theo đuổi triết của mình. Rất nhiều người đã tự đưa mình vào nguy hiểm khi đần độn lấy làm tự hào vì điều ấy. **Hãy khắc cốt ghi tâm rằng mục đích của triết là để loại bỏ những sai lầm thói xấu của chính bản thân mình, chứ không phải để chỉ trích những thứ đó ở người khác**. Bạn không nên khiến triết trở nên xa cách với lối sống phổ biến xung quanh, và cũng không nên biến nó thành một thứ quyền lực để kết tội mọi thứ không đúng với nó. Bởi vì một người hoàn toàn có thể luyện tập để có được sự thông thái một cách âm thầm, không ai biết đến, không phô trương, cũng như không dấy lên sự thù hận ghét bỏ từ người khác.

Tạm biệt!

Bức thư số 104: Bàn về những chuyến đi, và về Socrates

Bạn thân mến!

Tôi vừa trốn chạy khỏi La Mã, để đến với dinh thự ở Nomentum của mình. Bạn nghĩ lý do là gì? Để trốn khỏi thành phố? Không, thực ra tôi muốn trốn khỏi cơn sốt đã nhiễm vào cơ thể và bắt đầu trở nên tệ hơn. Thầy thuốc nói rằng nó bắt đầu với việc mạch đập rối loạn không đều. Vậy nên tôi đã lệnh cho hành lý xe ngựa phải lập tức sẵn sàng. Tôi khăng khăng đòi ra đi dù Paulina đã cố ngăn tôi lại. Tất cả những gì tôi có thể nói là lặp lại lời của người thầy cố vấn của tôi, Gallio, khi ông ta gặp phải một cơn sốt ở Hy Lạp. Ông ta ngay lập tức lên thuyền, và cương quyết cho rằng căn bệnh là tại địa điểm chứ không phải tại cơ thể ông ta.

Tôi nói với Paulina y như thế. Bà ấy vô cùng lo lắng về sức khỏe của tôi. Thực ra, chính vì nhận ra sự gắn bó đến gần như phụ thuộc của bà ấy mà tôi bắt đầu, bởi lo lắng cho bà ấy, mà quan tâm hơn đến sức khỏe của chính mình. Dù đúng là tuổi già đã khiến tôi có thể vững vàng hơn khi đối mặt với nhiều thứ, nhưng ở đây tôi lại đang mất đi lợi thế của nó. Tôi có cái suy nghĩ rằng bên trong cơ thể già cỗi này là một chàng trai trẻ cần được yêu thương chiều chuộng. **Vì tôi không thể thuyết phục bà ấy hãy dũng cảm hơn trong tình yêu dành cho tôi, bà ấy lại có thể thuyết phục tôi biết yêu thương bản thân mình nhiều hơn.**

Một người cần phải biết chấp nhận, bạn thấy đấy, những cảm xúc thiêng liêng. Có những thời điểm, vì chính tình yêu thương của người thân trong gia đình mà ta chiến đấu, để tiếp tục hơi thở đã trở nên yếu ớt, dù rất đau đớn, và thực sự chỉ có thể giữ nó trong trong miệng mình *(ý chỉ không thể thở sâu, hơi thở đã rất mong manh)*. **Người thông thái không nên sống bao lâu mà cuộc sống còn làm ông ấy thỏa mãn vui vẻ, mà nên sống bao lâu ông ấy cần phải sống** *(theo nghĩa hữu ích cho người xung quanh)*. Một người không quan tâm đến vợ hay bạn bè đủ để cố gắng kéo dài cuộc sống - mà chỉ khăng khăng đòi được chết - thì cũng chỉ là ích kỷ, chỉ biết nghĩ cho bản thân mình mà thôi. Khi người thân mong muốn

mình sống, thì tâm trí cần phải đặt ra yêu cầu này cho chính nó: ngay cả nếu một người không chỉ muốn chết mà còn bắt đầu làm vậy, thì anh ta cần phải dừng lại ngay và tiếp tục sống như một cách hy sinh cho người khác. **Trở lại với cuộc sống vì người khác cũng là một tinh thần cao quý**, như cách những con người vĩ đại thường làm. Nhưng, thêm vào đó, tôi nghĩ rằng thật tốt, và dễ dàng để cẩn trọng hơn ở tuổi già nếu bạn biết rằng việc ấy sẽ khiến những người mà bạn yêu thương hạnh phúc, nó có ích cho họ và là thứ họ mong muốn ở bạn. **Bên cạnh đó, nó cũng là một niềm vui thuần khiết, một phần thưởng cho bạn, vì có điều gì ngọt ngào hơn việc vì biết rằng bản thân quan trọng thế nào với người bạn đời của mình mà bạn cũng trân trọng chính bản thân mình hơn?** Vậy nên Paulina đã thành công trong việc đặt lên vai tôi trọng trách ấy, không phải chỉ với nỗi sợ của bà, mà còn khiến nỗi sợ ấy tác động đến chính tôi.

Nhưng, không dài dòng nữa, tôi cho rằng bạn sẽ muốn biết chuyến đi ấy cuối cùng đã diễn ra thế nào. Ngay khi tôi rời thành phố, rời bỏ sự ngột ngạt của nó, cùng với mùi khó chịu của những căn bếp khi chúng tuôn ra những làn hơi bụi độc hại, ngay lập tức tôi cảm nhận được sự thay đổi trong sức khỏe của mình. Bạn chắc sẽ không thể tưởng tượng được tôi đã cảm thấy khá hơn đến thế nào khi tới được ruộng nho. Giống như những con gia súc được thả ra đồng cỏ, tôi thực sự tấn công thức ăn của mình, ăn ngốn ăn ngấu. Kết quả là giờ tôi cảm thấy hoàn toàn khỏe mạnh, không có một vấn đề nào về cả thể chất lẫn tâm trí. Vậy nên tôi lại có thể bắt đầu tập trung vào việc suy ngẫm và nghiên cứu.

Với việc ấy, địa điểm thực sự không có ảnh hưởng gì, nếu tâm trí có thể tự sắp xếp thời gian cho chính nó, và đặt ra những khoảng nghỉ ngơi ngay giữa những đợt cao điểm bận rộn nhất. **Ngược lại, nếu bạn cứ phải chọn những nơi xa xôi hẻo lánh để tận hưởng sự thư nhàn, bạn sẽ luôn thấy có những thứ làm phiền bạn ở mọi nơi.** Người ta nói rằng Socrates đã trả lời một người quen của ông ta,

người than phiền rằng việc di chuyển không mang lại lợi ích gì cho ổng: "Bạn còn mong đợi gì, khi bạn luôn mang theo mình trên từng cây số". Họ *(những người than phiền như thế)* sẽ cảm thấy tốt hơn thế nào nếu họ có thể bỏ lại bản thân họ ở nhà! Những áp lực, lo toan, thất bại, sợ hãi của họ luôn thường trực. Có ích lợi gì với họ khi vượt qua biển cả, hay đến một thành phố hoàn toàn xa lạ? **Nếu bạn muốn thoát khỏi những vấn đề của mình, điều bạn cần không phải là tìm đến một nơi mới, mà là thay đổi chính mình**. Tưởng tượng bạn sẽ đặt chân đến Athens hay Rhodes. Chọn bất cứ thành phố nào bạn muốn. Liệu những khác lạ ở nơi đó có thể thay đổi bạn hay không? Bạn sẽ luôn mang theo suy nghĩ, tính cách của mình. Bạn vẫn cho rằng tài sản là tốt đẹp, và vì vậy luôn bị giày vò vì sự nghèo khổ của mình, trong khi sự nghèo khổ ấy cũng chỉ là một quan niệm sai lầm của chính bạn mà thôi. **Không cần biết bạn sở hữu bao nhiêu, một sự thực đơn giản rằng có ai đó sở hữu nhiều hơn bạn là đủ để khiến bạn cảm thấy của cải của mình là không đáng kể, bởi chính xác khoảng chênh lệch giữa bạn và người đó**. Rồi tiếp đến bạn cho rằng quyền cao chức trọng là tốt đẹp, và trở nên buồn rầu khi kẻ khác được bầu làm cố vấn cấp cao và một kẻ khác nữa thậm chí tái đắc cử. Bạn sẽ trở nên ghen tị bất cứ khi nào bạn đọc tên ai đó nhiều lần trong bảng chức vụ. Sự điên cuồng khao khát thành công của bạn sẽ lớn đến nỗi bạn luôn nghĩ không ai ở dưới mình, nếu vẫn còn dù chỉ một người ở trên bạn.

Tiếp theo, bạn đi đến cho rằng cái chết là thứ tồi tệ nhất, mặc dù thứ tồi tệ nhất trong cái chết thực ra là thứ đến trước nó - nỗi sợ chết. Những lo sợ vô căn cứ cũng có thể khiến bạn hoảng loạn như những nguy hiểm thực sự có thể xảy ra, và bạn thấy mình thường xuyên chìm sâu trong nỗi ám ảnh. Có lợi ích gì trong việc

trốn chạy khỏi những thị trấn Argive
và tìm vào đúng giữa lòng quân địch (trích thơ Virgil)

Ngay sự yên bình cũng mang lại cho bạn nhiều lo sợ. Một khi tâm trí bạn không yên, bạn sẽ không đủ tự tin để kiểm soát ngay cả khi tình huống là hoàn toàn vô hại: **vì đã quá quen với sự sợ hãi thiếu suy xét, tâm trí bạn hoàn toàn mất khả năng đảm bảo an toàn cho chính nó**. Nó không thể tránh nguy hiểm mà lại quay lưng chạy trốn, dù cho khi quay lưng ta còn gặp nhiều nguy hiểm hơn.

Tiếp đến, bạn sẽ cho rằng sự ra đi của bất cứ ai bạn yêu mến đều là tai họa đau đớn nhất, dù thực ra phản ứng như thế thì cũng ngờ nghệch như việc than khóc chỉ vì lá sẽ rụng từ những hàng cây trang hoàng quanh nhà bạn. Hãy nghĩ đến tất cả những thứ làm bạn hạnh phúc như cách bạn nhìn một hàng cây xanh lá: hãy tận hưởng chúng khi chúng ở đó. Một vài chiếc lá sẽ rụng mỗi ngày, nhưng "mất mát" như thế thì có thể dễ dàng chịu đựng, vì lá rụng rồi lại mọc. Nhưng thực ra điều ấy cũng đâu khác biệt với những người bạn yêu mến và nghĩ đến họ như niềm hạnh phúc trong đời bạn. Họ có thể được thay thế, dù đúng là họ không thể tái sinh y hệt như cũ.

"Nhưng những sự thay thế ấy làm sao so sánh với họ". Vậy không lẽ bạn quên rằng ngay cả bạn cũng sẽ luôn đổi khác? Mỗi ngày đều khiến bạn thay đổi, thậm chí mỗi giờ; nhưng khi mà một người thân của bạn qua đời thì sự thay đổi ấy hiện ra rõ ràng và đột ngột, trong khi với trường hợp của chính bạn thì chúng không khiến bạn chú ý, bởi vì chúng không xảy ra bên ngoài. Người khác bị tước đi khỏi đời ta, nhưng đồng thời chính ta cũng bị lấy đi, dù không thể nhận thấy, khỏi chính mình. Hay đúng hơn, bạn không thể ý thức được những thay đổi ấy, và cũng không thể làm gì để cải thiện nó, nhưng bạn sẽ tự làm khó mình khi hy vọng một thứ và thất vọng vì thứ khác. **Sự thông tuệ nằm trong khả năng kết hợp hai thứ: bạn không bao giờ nên hy vọng mà không nghi ngờ, cũng như không bao giờ nên chỉ nghi ngờ mà không hy vọng.**

Vậy những chuyến đi thực ra có thể mang lại cho ta điều gì? Chúng không thể kiểm soát thói hưởng thụ, hay chấm dứt ham muốn, hay kiểm tra những cảm xúc bộc phát, làm giảm bớt những đợt tấn công hoang dã dữ dội của đam mê: tóm lại, chúng không giúp ta loại bỏ bất cứ một vấn đề nào trong tâm trí. Chúng cũng không thể mang lại cho ta những đánh giá đúng đắn, hay gạt đi những sai lầm; **thay vào đó, chúng chỉ có thể cung cấp cho ta một sự thay đổi về khung cảnh, thứ có thể thu hút giác quan của ta trong giây phút, như cách vài món trang sức diêm dúa rẻ tiền thu hút đám trẻ**. **Nhưng ngoài ảnh hưởng ấy, những chuyến đi thực ra sẽ chỉ làm trầm trọng thêm sự bất ổn của một tâm trí không được vững vàng.** Đúng như thế, chính sự di chuyển của cái xe cũng có thể khiến ta không thể yên ổn và trở nên dễ cáu kỉnh. Kết quả là những người đã rất nóng lòng đến thăm một vài địa điểm lại thậm chí còn sốt ruột hơn để được rời khỏi chúng, giống như chim chóc cứ luôn chuyền hết cành nọ sang cành khác, và thường bay đi còn nhanh hơn khi chúng đến. Việc di chuyển cho bạn biết những cung đường mới, nó sẽ chỉ cho bạn những ngọn núi với hình dạng kỳ lạ, những đồng bằng khác biệt, và những thung lũng với dòng suối chảy không ngừng. Nó sẽ cho phép bạn quan sát những thứ đặc biệt từ các dòng sông - như sông Nile đã dâng lên thế nào trong cơn lũ mùa hạ, sông Tigris đã biến mất rồi trở lại với dòng chảy mạnh mẽ thế nào sau khi di chuyển sâu dưới lòng đất, hay sông Meander cứ đổi hướng chảy vòng quanh và gần như là quay trở lại đầu nguồn trước khi đổ xuống - nhưng những thứ đó sẽ không cải thiện được bạn, bất kể là về tâm trí hay cơ thể.

Ta cần dành thời gian cho việc tự mình nghiên cứu cũng như học theo những người đã chứng đắc sự thông tuệ, để có thể nắm được những thứ đã được tìm ra và từ đó tiếp tục với những thứ mới mẻ hay chưa có lời giải. Đó là cách để tâm trí được giải phóng khỏi sự ràng buộc tồi tệ và có thể khẳng định tự do cho chính

nó. **Nhưng bao lâu bạn còn không chú tâm đến việc nắm chắc về những thứ cần tránh và những thứ nên theo đuổi, bao lâu bạn vẫn không hiểu đâu là công bình, đâu là bất công, thứ gì là thiêng liêng, thứ gì là tầm thường, bạn sẽ không thể thực sự có được lợi ích từ sự di chuyển, mà chỉ là đi lang thang hết nơi này đến nơi nọ mà thôi**. **Việc ấy sẽ không mang lại bất cứ lợi ích gì cho bạn, vì bạn vẫn mang theo những cảm xúc của mình, và cả những vấn đề trong cuộc sống**. Thậm chí, tôi mong rằng chúng chỉ là đi theo bạn, vì như thế tức là còn có khoảng cách. Trong khi thực tế, bạn không ở trước chúng, mà cõng chúng ngay trên lưng mình: bất cứ nơi đâu bạn đến, bạn cũng bị đè nén bởi những thứ nặng nề khó chịu ấy.

Một người đang đau ốm không cần một nơi chốn để khỏi bệnh, mà anh ta cần thuốc thang. Nếu ai đó gẫy chân hay bong gân, anh ta sẽ không lên xe hay lên tàu để đi đến nơi khác; thay vào đó, anh ta sẽ gọi thầy thuốc để nắn chỗ gãy hay chỗ gân bị bong. Bạn có thấy điều tương tự đối với tâm trí không? Khi nó "bị gãy" hay "bị trật" ở nhiều điểm, liệu bạn có nghĩ nó có thể được chữa khỏi bằng cách thay đổi địa điểm xung quanh? Những vấn đề của ta quá trầm trọng để có thể sử dụng biện pháp ấy nhằm chữa trị. Việc di chuyển không khiến bất cứ ai trở thành thầy thuốc hay người diễn thuyết. Một người không thể học được kỹ năng chỉ từ việc đến một nơi nào đó. Liệu bạn có cho rằng sự thông tuệ, "kỹ năng" quan trọng nhất của con người, có thể được lĩnh hội trong các chuyến đi? Tin tôi đi, không có một chuyến đi nào có thể khiến bạn vượt thoát được những ham muốn, những cảm xúc mạnh mẽ không thể kiểm soát, hay nỗi sợ hãi. Vì nếu có thể, thì loài người đã lũ lượt kéo nhau đi hết nơi này nơi nọ. Bao lâu bạn còn tiếp tục để những vấn đề ấy ảnh hưởng đến tâm trí, thì có đi vòng quanh cả thế giới, chúng sẽ vẫn cứ giày vò tra tấn bạn. **Liệu bạn có ngạc nhiên khi việc chạy trốn không thể giúp bạn? Vì thứ mà bạn đang chạy trốn là chính con người mình**. Vậy nên

điều cần làm là chỉnh đốn những vấn đề bên trong, loại bỏ tất cả gánh nặng lên tâm trí, và giữ ham muốn ở mức vừa phải. Chỉ khi gạt hết chúng khỏi tâm trí, bạn mới có thể có được sự thảnh thơi.

Nếu bạn muốn tận hưởng niềm vui của những chuyến đi, hãy suy xét những thứ đồng hành cùng bạn. Thói tham lam sẽ bám lấy bạn bao lâu mà những người gần bên bạn còn tham lam và xấu tính. Tính tự phụ sẽ vẫn bám lấy bạn bao lâu bạn còn đồng hành với những con người kiêu ngạo. Bạn sẽ không thể tránh khỏi bạo lực nếu coi một kẻ thích bạo hành là bạn của mình, và những kẻ dâm dật ở quanh bạn cũng sẽ dấy lên dục vọng trong bạn. Nếu bạn thực sự muốn gạt bỏ những thói xấu ấy, bạn cần phải cẩn thận tránh khỏi mọi biểu hiện hay dấu hiệu của chúng. Nếu một kẻ keo kiệt, một tên thích cám dỗ, một kẻ tàn ác, hay một kẻ lừa gạt ở gần bạn, chúng sẽ gây hại lớn cho bạn - nhưng thực ra, mầm mống của những thói xấu ấy ở chính trong bạn! Vậy nên hãy thay đổi chúng, lựa chọn những người tốt đẹp thông thái hơn. Hãy sống với những Cato, hay Laelius, hay Tubero; hoặc, nếu bạn ưa chuộng những người Hy Lạp, hãy dành thời gian cho Socrates hay Zeno. Nhóm đầu sẽ dạy bạn cách để đối mặt với cái chết khi cần thiết; nhóm sau, trước cả khi cần thiết. Hãy sống cùng Chrysippus hay Posidonius. Họ sẽ dạy bạn những kiến thức của con người và của đấng thiêng liêng; họ sẽ khuyên bạn đừng nên dành quá nhiều tâm huyết cho việc có thể ăn nói lưu loát và thu hút khán giả với lời lẽ kiểu cách mà thay vào đó hãy tôi luyện tâm trí bạn và khiến nó trở nên mạnh mẽ vững vàng hơn trong thử thách khó khăn.

Chỉ có một nơi trú ẩn cho cuộc đời đầy sóng gió và cuồng phong này: đó là vượt trên tất cả những thứ có thể đến trong tương lai, đứng hiên ngang vững vàng, sẵn sàng đón nhận mọi đợt tấn công của số mệnh một cách trực diện, không bao giờ trốn tránh hay quay đầu. Tự nhiên trang bị cho ta mọi thứ để có thể kiên tâm hướng về phía trước. Nó tạo nên một vài loài dũng mãnh, những loài khác khôn

lanh, và những loài khác lại nhút nhát sợ sệt, nhưng nó tặng cho chúng ta sự tự hào về một sức mạnh thiêng liêng, thứ có thể chủ động tìm kiếm nơi mà nó thể hiện được sự cao quý của mình thay vì nơi mà nó có thể sống trong yên ổn; một sức mạnh, linh hồn rất gần, rất giống với linh hồn của vũ trụ, thứ nó đi theo và luôn cố gắng để có thể sánh ngang, bao lâu mà cơ thể con người này còn cho phép nó làm thế. Sức mạnh, linh hồn ấy tự nâng cấp chính nó, nó tự tin, đáng được ngợi ca, đáng được trân trọng. Nó là đấng tối cao so với mọi thứ khác và vượt trên tất cả. Chính vì vậy, nó không phải cam chịu bất cứ thứ gì (tầm thường hơn nó), hay bị bất cứ thứ gì kéo nó xuống, đè lên nó:

Cái chết và sự khổ đau: tạo thành hình dạng của nỗi sợ (trích thơ Virgil)

Những thứ ấy đâu thể mang lại chút sợ hãi nào, nếu một người có thể dũng cảm đối mặt với chúng và vượt qua bức màn vô minh mờ tối. **Bạn biết không, rất nhiều thứ tưởng như sợ chết đi được trong đêm tối hóa ra lại đáng buồn cười khi ánh sáng ban ngày chiếu vào**. "Cái chết và sự khổ đau: tạo thành hình dạng của nỗi sợ": nhà thơ của chúng ta, Virgil, đã rất đúng đắn khi cho chúng là đáng sợ không phải trong sự thật mà là trong "hình dạng", nghĩa là chúng chỉ có vẻ đáng sợ, nhưng không thật như vậy. Để tôi nhắc lại lần nữa: thứ gì trong chúng có thể thực sự khiến ta sợ hãi như sự đồn thổi của người đời? Tôi xin bạn, bạn của tôi, nói cho tôi: Tại sao ta phải sợ những công việc khó khăn cực nhọc, khi ta là một con người? Tại sao phải sợ chết, khi ta hiểu mình là một sinh vật với sự sống hữu hạn trong cõi đời này?

Ta thường gặp những người nghĩ rằng thứ mà họ không thể làm thì chắc chắn là không thể, và họ cho rằng những thứ Stoicism truyền dạy là vượt trên khả năng của con người. Bản thân tôi có cái nhìn cao hơn rất nhiều với con người: tất cả đều có khả năng thực hiện những hành động như thế, chỉ là họ không đủ dũng khí mà thôi. Có ai từng thực sự nỗ lực

mà vẫn phải thừa nhận rằng những hành động hay nhiệm vụ ấy là vượt trên khả năng của anh ta? Chẳng phải người ta thường lại thấy những thứ ấy dễ dàng hơn rất nhiều khi thực sự bắt tay vào thực hiện hay sao? Không phải sự khó khăn làm mất đi lòng tin trong ta, mà chính sự thiếu tự tin của ta khiến mọi thứ trở nên khó khăn.

Nếu bạn cần một hình mẫu, hãy nghĩ đến Socrates, một ông lão nhẫn nại kiên tâm. Ông ta chịu đựng tất cả những khó khăn đau khổ, nhưng không bao giờ bị áp đảo, bởi nghèo đói (thứ mà vợ con chỉ khiến nó càng nặng nề hơn cho ông ta) hay bởi những công việc chân tay ông phải thực hiện, bao gồm cả nghĩa vụ trong quân đội. Ông ta gặp những áp lực ngay trong nhà bởi vợ con, với một người vợ xấu tính mà ngoa miệng cùng đám trẻ không mấy sáng dạ, giống mẹ chúng hơn là cha chúng. Về thời thế bên ngoài, ông ta sống hoặc là trong thời kỳ chiến tranh hoặc là dưới chế độ độc tài, hoặc là trong sự tự do nhưng còn tàn bạo chết chóc hơn cả hai điều kiện ấy. Chỉ riêng chiến tranh đã kéo dài đến 27 năm. Sau khi nó kết thúc, chính quyền bị ảnh hưởng xấu bởi 30 tên độc tài, rất nhiều trong số chúng là kẻ thù trực tiếp của Socrates. Cuối cùng, Socrates bị kết tội với án nặng nhất. Họ kết ông ta tội báng bổ và làm mất giá trị của tôn giáo và hủy hoại lớp trẻ bằng cách xúi giục chúng không tin vào Chúa, vào cha ông chúng, và cả chính quyền. Sau đó là tù đày và chén thuốc độc. **Tất cả những thứ ấy có rất ít ảnh hưởng đến tâm trí Socrates, đến nỗi chúng còn chẳng thể thay đổi nét mặt của ông. Thực sự là một tấm gương phi thường hiếm có. Đến tận giây phút cuối đời, không ai thấy ông ta có vẻ ít bình thản hân hoan hơn trước đó. Giữa những thay đổi có lẽ là to lớn nhất có thể đến với số mệnh một con người, ông ta vẫn vững vàng như kiềng ba chân.**

Liệu bạn có cần một tấm gương thứ hai? Hãy nghĩ đến Cato, người mà số mệnh đã tấn công ông ta thậm chí còn mạnh mẽ khốc liệt và thường xuyên hơn. Trong

mỗi sự kiện, và cuối cùng là cái chết, Cato cho thấy một con người dũng cảm có thể thách thức số mệnh bằng cả cách sống cũng như cái chết của mình. Ông ta dành cả đời hoặc là trong quân đội giữa những cuộc nội chiến hoặc là trong thời bình mà từ đó nội chiến phát sinh. Bạn sẽ phải thừa nhận rằng ông ta, cũng giống như Socrates, hiến dâng đời mình cho tự do giữa thời kỳ nô lệ - nếu không, chắc bạn phải nghĩ rằng Pompey, Caesar, và Crassus là những người thực sự ủng hộ tự do. Bất kể hệ thống chính trị có thay đổi thường xuyên đến thế nào, không ai từng thấy Cato thay đổi. Ông ta duy trì những phẩm cách trong mọi hoàn cảnh, dù đó là được bầu hay không được bầu vào vị trí quan trọng: một ủy viên trong nghị viện hay một pháp quan, hay trong bài diễn thuyết chính trị, trong quân đội, hay trước cái chết. Ngắn gọn, tại thời điểm khủng hoảng của dân tộc, với Caesar một bên, với mười quân đoàn ở điều kiện trang bị tốt nhất và có sự hỗ trợ của các đế quốc bên ngoài, và Pompey một bên, Cato sẵn sàng đứng một mình giữa họ. Khi một bề cánh có chiều hướng theo Caesar, và bên khác theo Pompey, Cato là người duy nhất nhận trách nhiệm lãnh đạo nền cộng hòa. Nếu bạn muốn có một bức tranh trong tâm trí để mường tượng hoàn cảnh khi ấy, hãy vẽ lên, một bên, là dân chúng, tất cả đều mong một sự giải phóng; một bên, những kẻ quyền lực và giá thế, trong nghị viện, cũng như giới kỵ sĩ, ở những vị trí trọng yếu nhất; và ở giữa hai phe, là chế độ cộng hòa, mà Cato đứng đầu. Bạn sẽ phải kinh ngạc, khi tôi nói với bạn rằng:

Trước con trai Atreus và Priam, vậy mà Achilles dám phẫn nộ với cả hai (trích thơ Virgil)

Giống như Achilles, với cả hai phía, Cato đều khinh thường mà chẳng hề bận tâm, và sức mạnh, cũng như sự tàn bạo của chúng đều chẳng đáng kể khi Cato thể hiện quan điểm của mình: "Nếu Caesar thắng lợi, ta sẽ chọn cái chết; nhưng nếu Pompey giành quyền kiểm soát, ta sẽ chịu đi đày". Vậy thì còn gì để Cato phải sợ hãi? Ông ấy đã định sẵn kết quả cho mình, bất kể khi chiến thắng hay thất bại, thì

thứ kẻ thù có thể làm với ông ta cũng chỉ có thể khắc nghiệt đến như vậy mà thôi. Rồi ông ta tự kết thúc đời mình, như đúng lời nói trước đó.

Bạn thấy không, con người hoàn toàn có thể chịu đựng mọi gian khó: Cato dẫn đầu đoàn quân trong điều kiện chân trần xuyên qua sa mạc châu Phi. Bạn nhìn thấy họ có thể chịu đựng cơn khát cắt cổ: **Cato kéo theo cả những thứ còn lại của trang bị nghèo nàn của họ, cùng đoàn quân thua trận qua ngọn đồi khô cằn chẳng thể làm ẩm ngay cả đôi môi con người, khi ông ta vẫn mặc nguyên giáp phục, và bất cứ khi nào nước được tìm thấy ông ta là người uống cuối cùng**. Bạn thấy không, một người có thể vượt trên mọi thân phận và địa vị: Cato chơi bóng vào ngày ông ta thua cuộc bầu cử. Bạn thấy không, con người hoàn toàn có thể không sợ hãi trước những thế lực đe dọa mình: Cato thách thức cả Pompey và Caesar cùng một lúc, khi mà không một ai dám thách thức một trong hai người ấy mà không phải là để nịnh nọt và được đi theo phe cánh người còn lại. Bạn thấy không, con người có thể vượt trên cái chết, cũng như tù đày: Cato tự nhận lấy chúng, giữa thời buổi chiến tranh loạn lạc.

Một khi ta loại bỏ được sợi dây đang chằng quanh cổ mình, ta có thể đối mặt với những thử thách ấy một cách mạnh mẽ và kiên tâm. Để làm được như vậy, ta cần bắt đầu bằng việc từ bỏ mọi hưởng thụ tiện nghi; chúng làm ta trở nên yếu ớt và nhu nhược với rất nhiều đòi hỏi, và chúng khiến ta phụ thuộc vào số mệnh. Tiếp đó, ta cần phải từ bỏ của cải: vì của cải là văn kiện chứng minh sự nô lệ của con người. Ta nên từ bỏ toàn bộ vàng bạc và mọi thứ làm thành gánh nặng cho những ngôi nhà. Tự do thực sự không đến một cách miễn phí. Nếu bạn mong muốn đạt được nó, bạn phải coi thường tất cả mọi thứ khác.

Tạm biệt!

Bức thư số 105: Bàn về: Làm thế nào để có được một cuộc sống yên bình

Bạn thân mến!

Cho phép tôi chia sẻ những thứ tôi nghĩ bạn cần phải để tâm nếu thực sự muốn hướng đến một cuộc sống thanh bình. Nhưng hãy nhớ cân nhắc những lời này như lời khuyên tôi sẽ đưa ra cho bạn để có thể sống khỏe mạnh ở Ardea *(Vùng nổi tiếng thời đó vì căn bệnh sốt rét rất dễ lây nhiễm. Ở đây ý Seneca là ngay cả những lời khuyên này dù rất hữu ích cũng không thể chắc chắn 100% sẽ tạo cho Lucilius một cuộc sống thanh bình yên ổn)*. Hãy nghĩ đến những thứ sẽ khiến một người muốn làm hại đồng loại của mình. Bạn sẽ thấy chúng là: **tham vọng, ganh tị, căm thù, sợ hãi, và khinh rẻ**.

Thứ nhỏ nhặt nhất trong số đó là sự khinh rẻ, đến nỗi nhiều người còn dùng nó như một phương thuốc. Bị khinh rẻ thì cũng đau lòng thật đấy, nhưng sự đau lòng đó sẽ chóng qua. Đó là một thứ xảy ra theo tình huống và ta thường không phải lo về hậu quả lâu dài. **Ngay cả trong chiến tranh người ta cũng không nỡ giết những kẻ đã nằm giả vờ chết một cách hèn nhát mà chỉ chiến đấu với những người còn đứng vững mà thôi**.

Với tham vọng từ những kẻ quỷ quyệt, bạn có thể tránh chúng bằng cách đừng sở hữu thứ gì có thể dấy lên sự thèm muốn của họ, cũng như cả những thứ nổi bật có thể thu hút sự chú ý. **Người ta thường khao khát ngay cả những thứ rất nhỏ nhặt nếu chúng bắt mắt họ và hiếm có**. **Sự ganh tị bạn sẽ tránh được nếu bạn không đặt mình vào những chỗ được đám đông chú ý đến, nếu bạn không khoe khoang về tài sản của mình, và nếu bạn học được cách tìm vui trong sự thanh tĩnh của nhân tâm**. Sự căm thù có thể đến, hoặc từ việc bạn làm thứ gì đó khiến người khác phải phản kháng, vậy nên bạn có thể tránh nó bằng cách đừng khích động ai, hoặc ngay cả nếu bạn không khích động họ, trường hợp này một

cách ứng xử khéo léo với người đời sẽ có thể bảo vệ bạn. Và hãy lưu tâm điểm này: rất nhiều người đã phải đối mặt với nó; thực tế, nhiều người phải đối mặt với sự căm thù dù cả đời họ chẳng bao giờ có lấy một kẻ thù.

Để tránh việc khiến người khác sợ hãi, điều bạn cần là cư xử chừng mực trong mọi hoàn cảnh và có một thái độ dĩ hòa vi quý. Hãy để người đời biết rằng bạn là người họ có thể phản đối mà không sợ nguy hại *(từ bạn)* khi làm việc đó. Và cũng hãy đảm bảo rằng họ có thể làm hòa với bạn một cách dễ dàng. Việc khiến kẻ khác sợ hãi thì ở đâu cũng sẽ rắc rối, cả ở nhà cũng như ngoài xã hội, với nô lệ của bạn hay với người ngoài. **Phải nhớ rằng bất cứ ai cũng có đủ sức mạnh để làm hại bạn**. Bên cạnh đó, thực ra những người reo sợ hãi cho người khác thì chính họ cũng có những nỗi sợ trong lòng: **không ai từng reo rắc sợ hãi cho kẻ khác mà có thể sống một cuộc đời thanh bình không lắng lo**.

Vậy vẫn còn lại sự khinh rẻ; nhưng với khinh rẻ thì ai cũng có đủ sức mạnh để giữ nó trong vòng kiểm soát bằng cách chấp nhận nó, cho nó là thứ mà anh ta chủ động gánh lấy, chứ không phải là đáng nhận lấy. Những công việc lương thiện mà một người theo đuổi sẽ có thể giảm nhẹ ảnh hưởng tiêu cực của nó, cũng như những mối quan hệ với những người có ảnh hưởng đến giới cầm quyền *(đoạn này mình đoán ý chỉ những mối quan hệ ấy sẽ khiến kẻ khinh rẻ bạn không cố gắng làm hại bạn, và chỉ giữ ở mức khinh rẻ mà thôi)*. **Những mối quan hệ như thế sẽ có lợi cho bạn, nhưng cũng chỉ nên giữ nó ở mức vừa phải, đừng gắn quá sâu vào; nếu không thì giải pháp ấy thậm chí còn tệ hơn cả chính vấn đề ban đầu**.

Về tổng quát, có thể nói thứ hữu dụng nhất là cố duy sự trình thanh tĩnh, nói ít thôi với người khác, để dành thời gian nói nhiều hơn với chính mình. Vì những cuộc chuyện trò thực ra có một sắc quyến rũ mang tính cám dỗ tinh vi;

cũng giống như việc uống rượu bia hay tình dục, chúng khơi gợi những bí mật của ta.

Vì những cuộc chuyện trò thực ra có một sắc quyến rũ mang tính cám dỗ tinh vi; cũng giống như việc uống rượu bia hay tình dục, chúng khơi gợi những bí mật của ta.

Không ai có thể giấu giếm hoàn toàn những gì anh ta nghe được, hay thậm chí chỉ nói chính xác những tin tức ấy, hay kể lại những câu chuyện gay cấn mà có thể vẫn giấu đi nguồn tin. Mỗi người đều sẽ có một ai đó mà anh ta tin tưởng để truyền đạt mọi thứ anh ta được nghe. Ngay cả nếu anh ta có cố gắng kiềm chế tính ba hoa đến đâu đi chăng nữa, và hài lòng với chỉ một đôi tai lắng nghe mình, anh ta cũng sẽ *(gián tiếp)* tạo ra một cơ số người khác, để rồi một thứ mới đây còn là bí mật trở thành đề tài của những cuộc bàn tán xôn xao.

Thực ra sự an toàn nằm phần lớn trong việc không làm gì sai trái. **Những người thiếu khả năng tự kiểm soát thì cuộc đời thường rối tung và xáo trộn.** Những nỗi sợ họ phải chịu thì luôn tương xứng với những hành động sai trái của họ; và họ chẳng bao giờ được thảnh thơi. Sau khi thực hiện chúng, họ thường bồn chồn lo lắng, và không có được bình yên mà tiếp tục việc gì. Lương tâm họ không cho phép họ tập trung vào bất cứ thứ gì khác và luôn bắt họ phải đối mặt với chính mình trong những việc sai trái ấy. **Bất cứ ai chờ đợi sự trừng phạt, thì rồi sẽ đều nhận được nó, và ai xứng đáng phải nhận nó thì đều sẽ chờ đợi nó**. Những người xấu xa độc ác nhiều khi vẫn an toàn tránh tội trạng, nhưng sự thanh thản lương tâm thì không bao giờ. Người nào nghĩ mình có tội thì luôn tin rằng rồi mình sẽ bị phát hiện, ngay cả nếu điều đó không thực sự xảy đến. Đến giấc ngủ của anh ta cũng không yên. **Bất cứ khi nào anh ta nói về tội lỗi của ai khác, anh ta sẽ nghĩ về tội lỗi của chính mình, cho rằng nó chưa được che đậy hoàn**

hảo. Những kẻ tội phạm đôi khi có thể được che đậy thành công, nhưng chúng không bao giờ có thể hoàn toàn tin tưởng những che đậy đó.

Tạm biệt!

Bức thư số 106: Về câu hỏi của bạn: Liệu những thứ tốt đẹp có cần phải hữu hình?

Bạn thân mến!

Lý do tôi chậm phản hồi thư bạn không liên quan gì đến sự bận rộn cả. Đừng tin theo cái lý do muôn thuở ấy của người đời! **Tôi có thời gian, bạn của tôi, cũng như bất cứ ai khác khi ta muốn dành thời gian cho thứ gì. Không ai là thực sự bị đeo đuổi bởi công việc. Mà ngược lại, chính họ chạy theo chúng, rồi lại lấy sự bận rộn ra làm minh chứng cho việc họ đang sống có ích.**

Vậy, điều gì khiến tôi chưa trả lời bạn? Vì câu hỏi của bạn là một phần trong dự án lớn hơn của tôi. Bạn biết đấy, tôi có kế hoạch soạn ra một nghiên cứu tổng thể về đạo đức, trong đó bàn tới tất cả những khía cạnh và vấn đề có liên quan. Vậy nên tôi đã lưỡng lự không biết nên để bạn chờ cho tới khi tôi đến phần liên quan, hay trả lời bạn ngay lúc này. Nhưng vì bạn đã đến từ một nơi rất xa *(Lời người dịch: cái này mình đoán ý Seneca là về con đường rèn luyện phát triển bản thân, khi Lucilius đã có những tiến bộ đáng kể mà ta thấy qua những bức thư trước. Vậy nên Seneca không muốn ngắt quãng nó trong việc bắt bạn mình chờ quá lâu)*, tôi quyết định sẽ không để bạn phải chờ lâu thêm nữa. Vậy nên tôi sẽ trích ra chủ đề này từ những thứ liên quan trong cấu trúc của cả tác phẩm về đạo đức của tôi, và dù bạn không yêu cầu tôi cũng sẽ gửi cho bạn cả những thứ hỗ trợ cho nó.

Bạn đang nghĩ đó là gì? Những thứ làm ta thỏa mãn, thay vì có ích, để biết, giống như câu hỏi của bạn: liệu một thứ tốt đẹp có cần thiết phải hữu hình?

Một thứ tốt đẹp, vì nó có ích, nên nó phải có hiệu lực, mà thứ gì có hiệu lực thì phải hữu hình

Một thứ tốt đẹp làm tâm trí trở nên linh hoạt, đồng thời định hình và khuôn đúc nó; và việc định hình hay khuôn đúc là những công việc của những thứ hữu hình
Những thứ tốt đẹp của cơ thể thì hữu hình; bởi vậy, vì tâm trí là một phần cơ thể, nên những thứ tốt đẹp của tâm trí cũng hữu hình
Vì con người hữu hình, thứ tốt đẹp của con người cũng phải hữu hình: không thể bàn cãi, những thứ nuôi dưỡng con người và duy trì hay cải thiện sức khỏe đều hữu hình, bởi vậy nên những thứ tốt đẹp của con người cũng phải hữu hình.

Tôi tin bạn không nghi ngờ gì về việc cảm xúc là hữu hình, bao gồm giận dữ, yêu thương, và buồn khổ (dù những thứ này thực ra không nằm trong câu hỏi của bạn), vì bạn thừa nhận, chắc chắn, rằng chúng thay đổi phản ứng của ta: khiến lông mày cau lại, hay thư giãn khuôn mặt, hay làm má ửng hồng, hay khiến ta tái nhợt. Vậy, bạn có cho rằng những sự thay đổi rõ ràng đó được áp lên cơ thể bởi thứ gì khác mà không thực sự hữu hình? Nếu cảm xúc là hữu hình, thì những căn bệnh, hay sự yếu kém của tâm trí cũng vậy, như thói tham lam, tính hung dữ, và những thói xấu đã ăn sâu vào tâm trí đến không thể chữa trị. Vậy nên thói xấu cũng hữu hình, và tất cả những loại, những biểu hiện của nó, như tính hiểm độc, sự ghen tị, hay tính kiêu căng. Bởi vậy nên những phẩm cách tốt đẹp cũng hữu hình, thứ nhất vì chúng ngược lại với những thứ ta mới nêu ra, và thứ hai là bởi chúng cũng sẽ cho bạn những dấu hiệu tương tự. Bạn có thể nhìn trong mắt một người sinh lực của sự dũng cảm, khả năng tập trung đến từ phẩm cách cẩn trọng, sự điều độ và thư thái mà lòng sùng tín tạo nên, sự thanh thản bởi niềm vui đích thực *(khi một người hiểu được sự toàn vẹn của tâm trí và sức mạnh nội tại)*, sự kiên cường đến từ việc luôn nghiêm khắc với bản thân, và sự cởi mở dễ dãi đến từ tính hòa nhã mềm mỏng. Những thứ có thể thay đổi sắc thái và hình dáng của cơ thể thì cũng hữu hình; vì qua cơ thể con người mà chúng hiển lộ. Nhưng tất cả những phẩm cách mà tôi mới đề cập chắc chắn đều là những thứ tốt đẹp, cũng như mọi thứ mà phụ thuộc vào chúng vậy.

Chắc hẳn bạn không nghi ngờ rằng thứ gì có thể chạm vào thì phải hữu hình, như cách Lucretius đã nói?

Không gì mà có thể chạm hay chạm vào thứ khác, ngoài những thứ hữu hình

Không có thứ gì tôi vừa liệt kê có thể khiến cơ thể ta thay đổi mà không tác động vào nó. Bởi vậy nên chúng đều hữu hình. Thêm nữa, bất cứ thứ gì có sức mạnh làm dấy lên, thúc ép, hay chấm dứt, ngăn chặn thì đều sẽ hữu hình. Vậy, ta rút ra được điều gì? Chẳng phải hành động của ta thường bị dừng vì sợ hãi, hay ta được tiếp thêm nghị lực bằng sự quả cảm, hay được khích lệ bởi dòng máu nóng của lòng dũng cảm? Chẳng phải phẩm cách điều độ ngăn ta và kéo ta lại *(trước những cám dỗ)*? Chẳng phải ta cảm thấy được nâng lên bởi niềm vui đích thực mang tính thiêng liêng, cao quý của con người, hay cảm giác như bị chìm xuống sâu trong những đau khổ? Tóm lại, bất cứ hành động nào của ta cũng đều được thực hiện dưới tác động của hoặc là phẩm cách hoặc là những thói xấu của tâm trí. Thứ có thể ra lệnh cho một thực thể thì cũng phải hữu hình, cũng giống như thứ truyền sức mạnh cho một thực thể *(để thực hiện một hành động)* thì cũng phải hữu hình. Những thứ tốt đẹp của cơ thể thì hữu hình, và những thứ tốt đẹp của tâm trí - những thứ mang tính "người" - thì cũng là những thứ tốt đẹp của cơ thể. Bởi vậy nên chúng cũng sẽ phải hữu hình.

Giờ, vì tôi đã trả lời xong câu hỏi của bạn, tôi sẽ thử đoán về điều bạn đang cố hướng đến, rằng "ta đang chơi trò kiểm kê ở đây".

Ta đang lãng phí tâm trí mình vào những thứ nhỏ nhặt vô bổ, những thứ khiến con người trở nên thông minh một cách trí trá thay vì tốt đẹp ngay thẳng. Sự thông thái là một thứ rõ ràng và dễ nhận thấy, hay nói cách khác, nó đi thẳng vào vấn đề. Bạn không cần hàng đống những nghiên cứu học thuật biện chứng để có thể có được sự sáng suốt của tâm trí. Nhưng ta đang hoang phí triết, cũng như ta hoang phí những nguồn lực khác vào những thứ không thực sự giá trị. Trong nghiên cứu học thuật, cũng như trong mọi thứ

khác, ta phải chịu đựng những sự quá mức và đi xa khỏi những thứ quan trọng.
Ta đang học những thứ, không phải để tốt hơn cho cuộc đời, mà để phục vụ cho việc thể hiện kiến thức và sự am tường của mình trong giảng đường mà thôi.

Tạm biệt!

Bức thư số 107: Về những tình huống, sự kiện không như ý trong đời

Bạn thân mến!

Sự đúng mực và nhận thức sáng suốt, bạn đã để chúng ở đâu? Điều gì đã xảy đến với sức mạnh bên trong bạn? Sao bạn có thể để mình phiền lòng với những thứ nhỏ nhặt ấy? Người nô lệ thấy bạn quá bận rộn và coi đó như cơ hội để trốn thoát. Nếu đó là một người bạn phản bội bạn, hãy cứ tạm chấp nhận cách gọi thông thường của từ "bạn" ở đây, để khiến hắn ta cảm thấy hổ thẹn hơn nữa khi đối xử với ta không theo cách của một người bạn - dù thế nào đi chăng nữa, nếu đó từng là "bạn", thì mối quan hệ ấy cũng đã mất. Và thứ bạn mất thực ra chỉ là người đã cư xử tệ với bạn hay người coi bạn là một người chủ quá khắt khe mà thôi.

Không có gì bất thường hay không thể dự đoán được về sự kiện này. Để bản thân buồn phiền vì những thứ như thế thì cũng ngờ nghệch như phàn nàn về việc bị bắn nước vào người trong bể tắm công cộng, bị chen lấn xô đẩy chỗ đông người, hay bị lấm bẩn khi đi qua con đường đầy bùn lầy. Cuộc đời sẽ áp lên ta vô vàn những hoàn cảnh *(không như ý, dễ khiến ta tức giận)* như những ví dụ trong bể tắm công cộng, nơi đông người, hay trong chuyến hành trình ấy. Có những tình huống được người khác chủ động tạo ra để khiêu khích gây hấn với ta, và có những thứ lại chỉ là tình cờ xảy đến với đúng ta mà thôi. Đời không phải là chiếc giường trải đầy hoa hồng. Bạn *(cũng như tất cả mọi người)* được đặt vào một con đường dài. Bạn sẽ bị buộc phải trượt ngã, có những va chạm, thậm chí mệt mỏi

đến ngã gục, và nhiều khi đến nỗi thốt nên lời: "Ta đã sẵn sàng chết" - dù đó là một lời nói không thật. Trên con đường ấy, rồi sẽ đến đoạn bạn phải chia tay rời bỏ bạn bè người thân của mình, đoạn khác bạn phải chôn cất một trong số họ, và đoạn khác bạn sẽ bị dọa hay làm cho sợ hãi bởi một kẻ nào đó khác. Đó là những thứ bất hạnh rủi ro mà bạn phải tìm cách chấp nhận trên hành trình lắm chông gai này.

Liệu anh ta có thực sự mong muốn được chết? Hãy để anh ta chuẩn bị cho mọi thứ có thể xảy đến, biết rằng anh ta đã đến nơi mà tiếng sấm rền vang, nơi:

Những tiếng than vãn, mong muốn trả thù đã trải sẵn ga giường
nơi căn bệnh khiến cơ thể mệt mỏi và già nua cư ngụ (trích thơ Virgil)

Đó là thứ hứa hẹn sẽ đồng hành cùng bạn trong cuộc đời. Bạn sẽ không thể tránh được chúng, nhưng bạn có thể vượt trên chúng, và bạn sẽ thành công trong việc đó nếu bạn thường xuyên ngẫm lại những trải nghiệm của mình và từ đó dự đoán những điều có thể xảy đến trong tương lai. Mỗi người đều có thể có được sức chịu đựng kiên cường nếu họ tiếp cận hoàn cảnh mà họ đã chuẩn bị cho nó từ lâu trước đó, và những khó khăn đã được dự đoán thì cũng trở nên có thể chịu đựng được. Ngược lại, những thứ vô cùng nhỏ nhặt cũng sẽ khiến người ta khiếp sợ nếu họ không chuẩn bị trước cho chúng. Vậy nên ta cần biết chắc rằng ta không bỏ qua một khả năng xấu nào. Vì mọi thứ đều trở nên nghiêm trọng hơn nếu chúng mới mẻ, việc thường xuyên suy nghĩ về những điều tồi tệ có thể xảy ra sẽ đảm bảo rằng bạn không phải đối mặt với tình huống nào như một tay lính mới non nớt.

Mỗi người đều có thể có được sức chịu đựng kiên cường nếu họ thực sự phải đối mặt với hoàn cảnh mà họ đã chuẩn bị cho nó từ lâu trước đó, và những khó khăn đã được dự đoán thì cũng trở nên có thể chịu đựng được.

Ngược lại, những thứ vô cùng nhỏ nhặt cũng sẽ khiến người ta khiếp sợ nếu họ không chuẩn bị trước cho chúng

"Những người nô lệ của tôi đã trốn đi". Đúng, và nô lệ của những người khác thậm chí còn lấy cắp của họ, buộc tội họ, giết họ, phản bội họ, giày xéo họ, lên kế hoạch chống lại họ với thuốc độc và những hành vi tội lỗi khác. Rất nhiều người đã trải qua những thứ tương tự như bạn, và rất nhiều nữa sẽ gặp phải chúng. Nhiều loại vũ khí khác nhau chĩa vào ta. Một số đã đâm ta, một số đang lao đến rất nhanh, trong khi một số nhắm đến những kẻ khác lại vô tình làm tổn thương cả ta. Ta không được để mình ngỡ ngàng trước bất cứ thứ gì mà ta có thể gặp trong đời, những thứ mà không ai có thể phàn nàn vì chúng thực ra có thể xảy đến cho tất cả. **Đó là điều tôi muốn nói: chúng giống nhau, vì ngay cả những thứ mà người ta có thể thoát được, thì họ vẫn có khả năng phải chịu đựng chúng. Một điều luật là công bằng không phải khi tất cả đều phải trải nghiệm nó, mà là khi nó được áp dụng cho tất cả mọi người.** Hãy tự nhắc tâm trí bạn về sự công bằng, và hãy để ta thực hiện nghĩa vụ "thuế" của một cá nhân với sự tồn tại hữu hạn của mình trong cuộc đời mà không oán than.

Mùa đông lạnh, và cơ thể ta phải run rẩy. Mùa hè nóng bức, và ta phải toát mồ hôi. Những hình thái thời tiết bất thường ảnh hưởng đến sức khỏe, và ta phải chịu đau ốm. Có những nơi mà ta gặp phải thú hoang dã và cả những kẻ đồng loại mà thậm chí còn nguy hiểm hơn cả thú hoang. Ta có thể sẽ gặp phải lũ cuốn, hay lửa thiêu. **Ta không có quyền thay đổi khi những hoàn cảnh ấy đến với mình. Thay vào đó, điều ta có thể làm là rèn luyện những phẩm cách kiên cường, trở thành một con người sáng suốt và vững vàng, để có thể dũng cảm chịu đựng mọi nghịch cảnh có thể xảy đến, và sống thuận với tự nhiên**. Tự nhiên điều vận thế giới này theo quy luật của sự thay đổi không ngừng. Sau mây mù

trời sẽ trong xanh trở lại, biển sẽ động sau khoảng thời gian yên ả; gió thổi từng đợt; ngày nối tiếp đêm; một phần của bầu trời nâng lên, phần khác hạ xuống. **Chính những đối lập trái ngược ấy khiến thế giới này tồn tại lâu dài.** Ta cần phải điều chỉnh tâm trí mình cho phù hợp với quy luật ấy, đi theo nó và tuân thủ nó. **Bất kể điều gì xảy đến, ta nên hiểu rằng nó phải xảy đến và vì vậy không áp đặt mong ước cá nhân lên trước, khi chúng là trái ngược với tự nhiên. Sẽ tốt hơn nếu ta chịu đựng thứ ta không thể thay đổi, và tiếp tục sống mà không than vãn với đấng thiêng liêng, thế lực điều vận tất cả mọi thứ trong vũ trụ. Chỉ có chiến binh tồi mới lầm bầm phản đối khi thực hiện mệnh lệnh được giao mà thôi.**

Vậy nên, hãy để ta, bền bỉ và nghị lực, chấp nhận mọi thứ đến với mình trong cuộc đời. Để ta không tách biệt bản thân mình với dòng chảy của thế giới tươi đẹp này, khi mà mọi trải nghiệm trong tương lai của ta đan dệt vào nhau trong nó. Để ta nhớ về Jupiter, người chỉ huy của thế giới bao la, mà trong đó những lời thơ tuyệt vời của Cleanthes - một hình mẫu, người đã truyền cảm hứng cho Cicero Cicero - bậc thầy về ngôn từ, mà tôi cho phép mình được dịch. Nếu bạn ưng ý với chúng, thì hãy ghi công tôi. Còn nếu không, bạn biết đấy, tôi chỉ đi theo Cicero mà thôi:

Hãy chỉ đường cho con, hỡi đức cha, chúa tể bầu trời thiêng liêng
bất cứ điều gì cha quyết định, con sẽ nhanh chóng khiến tâm trí mình tuân theo
Con ở đây và luôn sẵn sàng. Nhưng nếu con lơ là,
than vãn, con cũng sẽ vẫn tuân theo chúng; trong đau khổ con chịu đựng,
trong những thứ con làm, sẽ luôn cố gắng để giữ gìn phẩm cách
Số mệnh dẫn đường những người sẵn sàng theo nó, và kéo lê những kẻ không sẵn sàng

Đó là cách ta nên sống, cũng như nên nói về cuộc đời, **để số mệnh sẽ luôn thấy ta sẵn sàng và có sự chuẩn bị từ bên trong**. Đó là sức mạnh của tâm trí, của phẩm cách, thứ khiến một người có thể chấp nhận số mệnh một cách kiên cường. Ngược lại, ta sẽ có những kẻ suy đồi, luôn không yên, nghĩ tiêu cực về những sự

kiện luôn chóng thay đổi của thế giới xung quanh, và chọn cách than vãn, đòi sửa đổi đấng thiêng liêng thay vì chính hắn.

Tạm biệt!

Bức thư số 108: Về: Mục đích của một người khi tiếp cận việc học tập nghiên cứu sẽ mang tính quyết định

Bạn thân mến!

Câu hỏi của bạn là về một vấn đề mà chỉ để biết, chứ chẳng có tác dụng gì khác; thế mà, chỉ có vậy, bạn cũng cứ thúc giục và không thể kiên nhẫn chờ đến khi tôi hoàn thành cuốn sách về đạo đức rồi mới gửi cho bạn. Thôi thì tôi sẽ lại nhân nhượng và bàn về vấn đề ấy ở đây, **nhưng đầu tiên tôi muốn viết về việc tại sao bạn cần phải kiềm chế mong muốn học những thứ mới - một mong muốn thôi thúc cháy bỏng, tôi có thể thấy như vậy - để nó không mang tác dụng ngược lại**. Bạn không thể cứ nhồi nhét mọi ngành hay chủ đề bạn bắt gặp, nhưng đồng thời bạn cũng không nên bị cuốn toàn bộ vào một chủ đề duy nhất: một phần cũng có thể cho bạn cái nhìn khái quát về tổng thể. **Ta cần phải điều chỉnh mức độ cho phù hợp với khả năng tiếp thu của bản thân, và không để nó quá lớn đến nỗi ta cảm thấy mất kiểm soát với việc nghiên cứu.** Đừng "uống" bao nhiêu bạn có thể, mà hãy “uống” bao nhiêu bạn có thể chứa và vận dụng. **Chỉ cần kiên tâm, rồi qua thời gian bạn sẽ thấy khả năng của mình phát triển để có thể tiếp thu nhiều hơn. Tâm trí càng được rèn luyện, thì nó càng mở rộng và nâng cao khả năng tiếp thu của một người.**

Tôi còn nhớ cách Attalus đã dạy dỗ khi chúng tôi còn thường xuyên dự lớp giảng của ông ta, là những kẻ đến lớp sớm nhất và rời lớp muộn nhất, cố nài ông ấy giảng chi tiết về rất nhiều chủ đề ngay cả khi không trong khuôn khổ trường lớp

- vì ông không chỉ nhận học trò, mà còn tự mình đi ra ngoài tìm chúng. "Thầy và trò nên có cùng một mục đích", ông từng nói, "dù một là khuyến khích sự tiếp thu, trong khi một là thực hiện chính sự tiến bộ ấy". Một người theo học với một triết gia nên có thứ gì đó hữu dụng theo anh ta về nhà mỗi ngày, hoặc là cho sức khỏe thể chất hoặc là tâm trí cởi mở hơn với những sự chữa lành. Nhưng anh ta sẽ vẫn trở lại, vì tác dụng của triết không chỉ cho người trực tiếp học nó, mà cả những người chỉ đứng ngoài quan sát mà thôi. Ra ngoài nắng và bạn sẽ có lớp da rám nắng khỏe khoắn, ngay cả nếu bạn không ra ngoài với mục đích ấy; hay người nào ngồi một lúc trong tiệm nước hoa sẽ mang theo mình thứ vị thơm thơm ấy; **vậy nên những người ở xung quanh triết gia cũng sẽ thu được cho mình thứ gì đó hữu ích, ngay cả nếu họ không bỏ tâm huyết vào đấy. Nhưng chú ý, tôi nói là: "họ không bỏ tâm huyết", chứ không phải "nếu họ phản kháng nó"**.

"Ý ông là gì Seneca? Chẳng phải ta biết có những người đã theo học triết hàng nhiều năm mà thực ra cũng chẳng thực sự thu được dù chỉ một chút hay sao?" Hiển nhiên tôi biết điều đó, thật là những người bền bỉ, nhưng tôi sẽ coi họ như những kẻ dựa hơi, bám theo triết thay vì những người học trò thực sự. Nhiều người đến dự không phải để học mà chỉ để nghe. Nó giống như việc ta bị lôi cuốn đến những rạp hát để thỏa mãn đôi tai mình với những bài nói hay, hoặc những vở ca kịch.

Để ý, và bạn sẽ thấy thực ra hầu hết người nghe chỉ coi triết như một hình thái tiêu khiển giết thời gian khác mà thôi.

Họ không tìm kiếm biện pháp để loại bỏ bất cứ một lỗi lầm nào hay để tuân thủ một quy tắc sống nào về việc phải kiểm soát thói quen, mà chỉ cốt tìm vui trong sự thỏa mãn đôi tai. Nhiều kẻ thậm chí đến dự với cả sổ tay bút máy, nhưng không phải để ghi lại những nội dung cốt lõi mà để chép những đoạn hay *(ngôn ngữ kêu tai, thu hút được sự chú ý)* để sau đó có thể ghi nhớ và đi rao giảng

lại với những kẻ khác, với chẳng chút lợi ích thực sự nào, như với chính họ. Nhiều người lại bị lay động bởi những bài nói văn hoa, và bị cuốn vào cảm xúc của người diễn thuyết. Họ lặp lại cả cảm xúc thể hiện trên khuôn mặt người nói, tinh thần của họ bị cuốn theo, và họ cũng xúc động như những tên hoạn quan Phrygian, những kẻ bị tiếng sáo làm cho say mê điên cuồng. **Nhưng với những người nghe thực sự, thứ có thể lôi cuốn họ phải là nội dụng cốt lõi, chứ không phải là âm thanh của ngôn từ (vốn rất hữu hạn và thường trống rỗng)**. Bất cứ khi nào có người nói một cách gay gắt chống lại nỗi sợ chết, hay sự dũng cảm đối mặt với những xoay chuyển khôn lường của vận mệnh, họ sẽ sẵn sàng để có thể hành động ngay lập tức theo những lời đó. Họ bị ấn tượng bởi những lời như thế, và sẽ tiếp tục hướng theo hình mẫu họ được khích lệ trở thành, nếu những lời ấy có thể được hằn sâu trong tâm trí, và nếu đám đông, thường trớ trêu lại hay cản trở, làm ngã lòng những phẩm cách cao quý, không ngay lập tức chờ đợi để kéo họ chệch đường. **Rất hiếm, chỉ một vài người có thể mang theo họ về nhà cái tinh thần mà họ đã được truyền cho.**

Việc có thể lay động người nghe và khiến họ khao khát những thứ đúng đắn thì dễ dàng, vì tự nhiên đã ban cho mỗi người một nền móng và một hạt mầm của phẩm cách. Tất cả chúng ta đều được sinh ra với chúng; và khi được người khác khích lệ, thì những đức hạnh sẽ được đánh thức trong tâm trí ta như thể từ giấc ngủ sâu vậy. Bạn có quan sát thấy những tràng pháo tay trong rạp hát khi những lời ngay thẳng được nói lên, những thứ mà chúng ta, đám đông, nhận ra và đồng thuận rằng chúng đúng đắn?

Nghèo nàn thì túng thiếu một vài món, nhưng tham lam thì túng thiếu mọi thứ
Người tham lam thì không thể mang lại lợi ích gì cho người khác, nhưng lại làm hại nhiều nhất chính bản thân anh ta (trích Publilius Syrus)

Ngay cả tên tội phạm suy đồi nhất cũng tán thưởng những lời đó, vui mừng được nghe lời tấn công thói xấu của chính hắn. Thử tưởng tượng tác động khi

những lời như thế được nói ra bởi một triết gia, khi những lời khuyên răn hữu ích được nhuốm trong chất thơ, để có thể thấm sâu hơn trong tâm trí những người chưa được hướng dẫn con đường đúng đắn. Vì, Cleanthes từng nói:

"Cũng giống như âm thanh của hơi thở được phóng đại qua khúc quanh hẹp của cây kèn, phát rộng ra ở đầu ngoài, thì với suy nghĩ của ta, sức ảnh hưởng của những thông điệp cũng được phóng đại bởi những nghiêm luật trong thi ca"

Vẫn những nội dung đó, nhưng sẽ thu hút được ít hơn sự chú ý và cũng tạo ảnh hưởng ít hơn nếu chỉ được nói theo cách thông thường. Nhưng khi được trộn vào vài nhịp điệu dài ngắn khác nhau của thơ ca, thì những thông điệp tuyệt vời ấy sẽ vượt lên như đôi cánh no gió. Bạn thấy đấy, **rất nhiều người đã nói về việc không nên quan tâm** *(quá mức)* **tới tiền bạc; những bài nói dài khuyên người ta rằng sự giàu có thực sự chỉ có thể được tìm thấy trong tâm trí, chứ không phải trong tài khoản, và người giàu là người có khả năng tự điều chỉnh bản thân cho phù hợp với hoàn cảnh bên ngoài dù là nghèo đói, hay tự biết làm giàu bản thân với chỉ một chút của cải mà thôi**. Nhưng tâm trí ta sẽ bị lay động mạnh hơn rất nhiều khi nghe câu:

*Ông ta cần rất ít, vì ham muốn rất ít (hoặc nếu theo lối dịch thơ: **Kiểm soát ham muốn, tự giác đủ đầy**)*
Ai có thể chỉ muốn đủ, thì sẽ có thứ anh ta muốn

Khi ta nghe những câu như thế ta có cảm giác từ bên trong mình rằng chúng đúng đắn, vì ngay cả người không bao giờ thỏa mãn với thứ họ có cũng ngưỡng mộ câu nói ấy, vỗ tay tán thưởng nó, và thề thốt họ sẽ ghét bỏ coi thường tiền bạc thế nào. Khi bạn nhìn thấy những phản ứng như thế, hãy lấn tới: hãy khiến chúng ngấm sâu vào tâm trí họ, và bỏ qua mọi thủ thuật uốn nắn câu chữ mà chẳng có mấy tác dụng. Nói thẳng vào việc chống lại sự tham lam, thói hưởng thụ tiện nghi, và khi bạn thấy những lời ấy có tác dụng và khán giả của bạn phản ứng tốt với chúng, hãy lấn tiếp lên: bạn sẽ phải ngỡ ngàng

khi thấy lợi ích to lớn đến thế nào của những bài nói tập trung vào cách chữa lành tâm trí và nhằm đến sự tốt đẹp thực sự của người nghe. **Vì thực ra không quá khó để có thể hướng tâm trí của những người trẻ đến những thứ cao quý và đúng đắn**. Khi họ còn có thể uốn nắn được - đó là, khi họ chỉ mới bị ảnh hưởng xấu mà thôi - thì chân lý sẽ đưa tay về phía họ nếu nó có thể tìm được một người truyền đạt bản lĩnh.

Tôi nhớ, khi nghe đến đoạn trọng tâm trong các bài giảng của Attalus về chống lại những thói xấu, hay sai lầm, hay những thứ suy đồi của cuộc đời, chúng thường dấy lên trong tôi một sự tiếc nuối cho con người, và nghĩ rằng Attalus là một thánh nhân, đạt đến trạng thái cao, thiêng liêng nhất của tâm trí con người. Ông ta tự coi mình như một vị vua; nhưng tôi nghĩ ông ta còn vĩ đại hơn thế, khi là một người có thể chỉ trích cả vua chúa. Và khi ông ta bắt đầu khuyến khích một cuộc sống giản dị đến nghèo khổ, tranh luận rằng bất cứ thứ gì vượt quá nhu cầu thiết yếu của ta đều sẽ trở thành gánh nặng đè lên tâm trí ta, tôi thường mong muốn được rời khỏi giảng đường như một người nghèo. Khi ông ta bắt đầu phê bình những thoải mái tiện nghi, ca ngợi sự giản dị với cơ thể, ăn uống đạm bạc, và một tâm trí sáng suốt thanh sạch - không chỉ trong sạch như cách không phạm phải những thói ăn chơi trái pháp luật mà cả với những thứ không cần thiết - thì tôi cũng muốn phải đặt vào khuôn khổ cái bụng phàm ăn của mình.

Có những thay đổi tôi định ra cho mình trong giai đoạn đó, đến nay tôi vẫn tuân thủ chúng. Bởi tôi đã đưa ra cam kết với mình một cách mãnh liệt sôi nổi; và ngay cả sau khi tôi trở lại với phong cách sống thành thị, tôi vẫn giữ một vài thói quen tốt ấy. Ví dụ như, kể từ thời đó, tôi không bao giờ động đến hàu và các loại nấm. Chúng không phải là thức ăn; mà là những món gia vị nhằm kích thích những kẻ bụng đã căng đầy ăn thêm nữa (tức thứ những kẻ phàm ăn muốn, chất nhiều hơn sức chúng có thể chứa), vì chúng dễ trôi xuống, nhưng cũng dễ trồi lên trở lại. Kể

từ thời đó, tôi từ bỏ tất cả những thứ dầu thơm: vì hiểu rằng thứ mùi thơm nhất cho cơ thể người là không có mùi. Cũng từ đó tôi thôi không dùng đến rượu, và tránh những lần tắm *(Lời người dịch: lưu ý ở đây là tắm rượu, hay tắm hơi nhé. Seneca đã đề cập và lên án những thú này trong các bức thư trước)*. Thiêu đốt cơ thể rồi làm nó cạn kiệt trong những đợt thải mồ hôi với tôi vừa vô ích vừa suy đồi. Nhưng cũng có những thứ thời đó tôi đã từ bỏ, rồi sau này lại phải thay đổi; nhưng một cách có kiểm soát và giới hạn nghiêm ngặt. **Những giới hạn đó rất gần với việc từ bỏ hoàn toàn và thực ra còn khó khăn hơn việc từ bỏ hoàn toàn, vì có nhiều thói quen dễ dàng từ bỏ hơn là giảm cường độ**.

Vì tôi bắt đầu bằng việc nói với bạn rằng tôi đã tìm đến với triết một cách hồ hởi và quyết tâm thế nào như một chàng trai trẻ hơn là bây giờ, khi tôi đã già, tôi sẽ không hổ thẹn mà thừa nhận rằng tôi đã tôn thờ Pythagoras. Sotion giải thích cho tôi tại sao Pythagoras lại quyết định ăn chay hoàn toàn, và tại sao Sextius sau đó cũng làm tương tự. Lý do của họ khác nhau, nhưng đều rất ấn tượng. **Sextius cho rằng một người có thể ăn đủ chất mà không cần phải giết chóc; và rằng khi máu đổ xuống để phục vụ những thói hưởng thụ (ăn ngon), thì người ta sẽ ngày càng trở nên tàn bạo hơn**. Ông ta cũng từng nói rằng một người nên giảm bớt những thứ vật chất của hưởng thụ, và ông ta đưa ra lập luận để chứng tỏ rằng có rất nhiều loại thức ăn là không tương hợp với cơ thể con người và gây nên bệnh tật. Pythagoras, về phần mình, nói về mối quan hệ, sợi dây liên kết mọi thứ trong cuộc sống và về sự luân chuyển của tâm trí từ cơ thể này sang cơ thể khác. Nếu bạn tin ông ta, thì không có một linh hồn nào thực sự chết, hay ngay cả chấm dứt hoạt động trừ một khoảnh khắc ngắn ngủi khi nó chuyển sang cơ thể khác. Thậm chí, ta sẽ thấy bao nhiêu thời đại cần trải qua, bao nhiêu lần nó cần phải luân chuyển từ một cơ thể này sang cơ thể khác trước khi nó trở lại cơ thể con người. Giữa lúc đó, Pythagoras truyền cho con người nỗi sợ phạm phải những

hành động sai trái - cụ thể hơn, giết linh hồn của cha mẹ, những người thân thích. Vì nếu phần linh hồn của người thân lại đang nằm trong những cơ thể động vật ấy, thì họ, vô tình, lại đang ám hại chính linh hồn cha mẹ hay người thân của họ với dao chọc tiết và với cả răng họ. Sau khi Sotion đưa ra những lời giải thích đó, ông ta đưa thêm quan điểm của chính ổng:

Không lẽ bạn không tin rằng tâm hồn luân chuyển từ cơ thể này sang cơ thể khác, và sự kiện mà chúng ta gọi là cái chết thực ra chỉ là một sự chuyển giao? Không lẽ bạn không tin rằng trong những bầy đàn ấy, những con vật hoang dã hay sinh vật dưới biển khơi, trong chúng có một mảnh tâm hồn đã từng là của người? Không lẽ bạn không tin rằng mọi thứ trên thế giới này không bao giờ bị tiêu hủy hoàn toàn, mà chỉ thay đổi tình trạng mà thôi - rằng không chỉ những hình thể siêu phàm là tham gia vào quỹ đạo của vạn vật, mà ngay cả động vật cũng tuân theo những vòng tuần hoàn của chúng qua các thời đại, và tâm trí sẽ đi đủ vòng của nó trước khi lại trở về điểm xuất phát? Lịch sử đã chứng nhận rất nhiều danh nhân đều đồng thuận theo quan điểm ấy. Bởi vậy nên, hãy từ bỏ những đánh giá phiến diện, và để tâm trí mình được cởi mở đón nhận nó. Nếu những điều ấy là đúng, thì ăn chay mang ý nghĩa là không hại một ai; nếu chúng sai, thì cũng sẽ cho bạn những lợi ích kinh tế nhất định. Bạn sẽ mất gì nếu từ bỏ sự tàn bạo giết chóc với động vật? Thực ra tôi chỉ mong bạn sẽ tránh khỏi thức ăn của những con thú tàn bạo như sư tử hay kền kền mà thôi.

Được truyền cảm hứng từ những lời ấy, tôi bắt đầu ăn chay, từ bỏ thịt động vật, và hơn 1 năm sau đó thì thói quen ấy đã trở nên vừa dễ dàng vừa thoải mái với tôi. **Tôi tin rằng tâm trí mình có vẻ thông suốt hơn, và ngay cả giờ đây tôi vẫn nghĩ như vậy**. Bạn có muốn biết tại sao tôi lại từ bỏ thói quen ấy không? Hồi đó khi tôi còn trẻ, là những năm tháng trị vì đầu tiên của Tiberius. Những tôn giáo ngoại bang bị loại bỏ thẳng tay, và không ăn thịt động vật được coi là một bằng

chứng của việc có tham gia những tôn giáo ấy. Vậy nên, vì sự khẩn nài của cha tôi (người không sợ sự sỉ nhục nhưng lại không ưa triết), tôi ăn thịt động vật trở lại; ông đã không gặp vấn đề gì trong việc thuyết phục tôi ăn uống như những người bình thường. Attalus từng khuyến khích dùng một loại đệm mà không làm cong cơ thể. Tôi vẫn dùng nó ngay cả khi về già, thứ không để lại một dấu gì sau khi ta nằm lên.

Mục đích của tôi trong việc chia sẻ những điều này với bạn là để chỉ cho bạn thấy những người trẻ có thể sẽ được khích lệ và khơi dậy một cách mạnh mẽ thế nào với những thứ đúng đắn cao đẹp khi họ gặp đúng thầy. Nhưng tôi hiểu chứ, luôn có những sai lầm, cả về phía người hướng dẫn, khi họ dạy chúng cách tranh luận những vấn đề nhỏ nhặt cụ thể chứ không phải về cuộc sống, về cách sống, và ở cả phía chúng, khi mục đích dự những buổi giảng ấy không phải để cải thiện tâm trí mà để phát triển tài năng hùng biện. Vậy nên thứ từng là triết giờ trở thành môn nghiên cứu ngôn ngữ mất rồi.

Mục đích của một người khi tiếp cận việc học tập nghiên cứu sẽ mang tính quyết định.

Khi một người hướng đến trở thành nhà nghiên cứu ngôn ngữ tiếp cận tác phẩm của Virgil, đọc những dòng chữ xuất sắc như:

Thời gian bay đi, và không thể lấy lại

anh ta sẽ không nghĩ về: "Ta phải cẩn trọng, nếu ta không khẩn trương lên, ta sẽ bị bỏ lại, thời gian sẽ trôi qua rất nhanh, và nó sẽ cuốn ta theo đến nỗi ta sẽ không thể để tâm đến điều gì cho trọn vẹn, rồi thì ta cứ mãi trì hoãn, để bao cơ hội trôi đi và ta thì vẫn cứ dùng dằng ở phía sau". Không, anh ta sẽ đọc nó với tâm thế chỉ chăm chăm tìm những cách mà Virgil dùng để nhấn mạnh đến tốc độ của thời gian, rằng Virgil thường dùng từ "bay", như trong đoạn này:

Khoảng thời gian đẹp nhất đời ta, những con người với kiếp sống hữu hạn,
bay qua một cách chóng vánh, và rồi thay cho nó là bệnh tật
tuổi già và những đau đớn hay chịu đựng khác,
cho đến khi cái chết tàn nhẫn đến với ta

Còn với người nghiên cứu triết, anh ta sẽ nhìn chính những dòng ấy và nói với bản thân: "Lý do Virgil không bao giờ nói thời gian trôi qua", mà luôn là "bay qua", là vì bay là hoạt động nhanh nhất có thể có, và ý ông ta là chính những khoảng thời gian đẹp nhất lại mất đi nhanh nhất. Tại sao không tăng tốc độ chính mình, để có thể theo kịp những người "chạy nhanh nhất"? Những ngày đẹp nhất đời ta đang trôi qua rất nhanh; và những ngày tồi tệ sẽ sớm đến. **Đời ta giống như một cái hũ đựng: những thứ thuần khiết nhất trong nó lại dễ bay hơi nhất; trong khi cặn và những chất đục lại chìm xuống đáy. Vậy không lẽ ta sẽ để phần tốt đẹp nhất đời bị lấy đi bởi kẻ khác, và chỉ giữ lại cặn cho chính bản thân mình?**

Hãy luôn giữ những dòng ấy trong tâm trí; hãy để chúng là câu trả lời của bạn:

Khoảng thời gian đẹp nhất đời ta, những con người với kiếp sống hữu hạn,
bay qua rất nhanh

Tại sao lại là phần đẹp nhất? Vì phần còn lại thì không chắc chắn. Tại sao lại đẹp nhất? Vì khi đó ta còn trẻ, ta có thể học hỏi, vì tâm trí ta vẫn còn linh động và có thể được hướng đến những thứ tốt đẹp; vì đó là khoảng thời gian thích hợp cho những nỗ lực không ngừng, để rèn luyện tâm trí với học tập và cơ thể với những công việc chân tay hay bài tập luyện thể chất. Phần còn lại sẽ chậm hơn, mệt mỏi hơn, và gần kết thúc hơn. **Bởi vậy, hãy để ta có đủ bản lĩnh để bỏ qua tất cả những cám dỗ có thể làm ta chệch đường, và chỉ tập trung vào một mục đích duy nhất, nếu không ta sẽ quá muộn để ngộ ra cái hiểu về tốc độ của thời gian, thứ mà ta không thể làm chậm lại. Hãy để ta có được sự hài lòng mỗi ngày là phần tốt đẹp nhất của cuộc sống ta được ban cho, và ta sẽ giữ gìn nó. Đời ta đang bay đi rất nhanh, ta cần phải theo và kiểm soát được nó.**

Còn ai đọc cũng đoạn ấy với con mắt của một người nghiên cứu văn chương sẽ không cân nhắc tại sao khoảng thời gian tốt đẹp nhất của cuộc đời lại mất đi đầu tiên - rằng thay vào đó là bệnh tật, rằng tuổi già hiện ra trước mắt ta ngay cả khi ta vẫn còn mải mê với tuổi trẻ của mình. Thay vào đó, anh ta sẽ nói rằng Virgil luôn sử dụng những từ "bệnh tật" và "tuổi già" cùng nhau. Và đó là một nhận xét đúng, vì có lý do để Virgil làm vậy! Vì tuổi già thực ra có thể xem như một căn bệnh vô phương cứu chữa. "Hơn thế nữa", anh ta nói, "Virgil dùng một tính ngữ riêng biệt cho tuổi già: ông ta gọi nó là buồn bã":

và thay vào vị trí của nó là bệnh tật
và tuổi già buồn bã

Ở một chỗ khác ông ta viết:

khi những căn bệnh đến, làm ta tái nhợt và làm buồn nản tuổi già

Tóm lại, mỗi người đều sẽ tìm thấy những thứ phản ánh mong muốn tìm kiếm của anh ta. Và đâu có gì để ta ngạc nhiên: trên cùng một đồng cỏ những con bò sẽ tìm cỏ, chó tìm kiếm những chú thỏ rừng, và những con cò thì tìm thằn lằn. Khi ba người, một nhà nghiên cứu lịch sử, một nhà nghiên cứu văn chương ngôn ngữ, và một triết gia cùng đọc cuốn "Về cộng hòa" của Cicero, mỗi người sẽ hướng sự chú ý của mình đến một thứ khác biệt. Triết gia sẽ phải ngỡ ngàng trước bao nhiêu điểm có thể được đưa ra để chống lại sự công bình (justice). Nhà nghiên cứu lịch sử, trong cùng một tác phẩm ấy, sẽ ghi chú về việc có hai vị vua La Mã, một người không có cha và một người không có mẹ. Vì không có ghi chép rõ ràng về mẹ của Servius, và Ancus thì không thấy nói gì về cha ông mà thay vào đó chỉ nói rằng ông là cháu của Numa. Ông ta cũng sẽ chú ý đến việc người có quyền lực mà ta gọi là "kẻ độc tài" thì người thời xưa gọi là "thầy của đám đông". Thông tin đó được tìm thấy ngày nay từ những sổ tiên đoán, và có cả những bằng chứng về việc người đứng ngay dưới kẻ độc tài được gọi là "thầy của ngựa". Ông ta sẽ chỉ ra, thêm vào đó, rằng Romulus chết trong sự lu mờ của mặt trời, và có thứ gọi

là sự chấp thuận của đám đông ngay cả trong thời đại quân chủ. Điều ấy có thể tìm thấy trong cả bản ghi chép của giáo hoàng, và Fenestella hay một vài người khác đồng ý với điều đó. Khi nhà nghiên cứu văn chương ngôn ngữ giải nghĩa cùng một cuốn sách ấy, điều đầu tiên ông ta đưa vào bình luận của mình là việc Cicero sử dụng từ reapse thay cho re ipsa (trong thực tế), và tương tự sepse cho se ipse (chính anh ta). Sau đó, ông ta sẽ nhận xét sự thay đổi cách sử dụng ngôn ngữ qua thời gian. Ví dụ như, Cicero viết rằng: "Vì sự ngắt quãng của anh ta đã kéo chúng ta trở lại từ dòng kẻ vôi", tức là, vạch kết thúc. Thứ ta giờ đây gọi là: vạch phấn (creta) ở cuối chặng đua, thì những người viết trước đây gọi là dòng kẻ vôi (calx). Sau đó, ông ta sẽ thu thập những dòng khác nhau của Ennius, đặc biệt là những dòng về Scipio Africanus:

người mà không dân chúng hay kẻ thù nào
có thể trả đủ cho sự giúp đỡ của ông ta

Từ những dòng ấy ông ta sẽ kết luận rằng thời xưa từ "giúp đỡ" (ops) mang nghĩa không những là "giúp" mà còn là "gắng sức". Bởi ý của Ennius là không ai, cả dân chúng cũng như kẻ thù, có thể trả được hết cái giá cho sự gắng sức của Scipio. Tiếp đó, ông ta sẽ tự ca tụng mình vì đã tìm ra bằng chứng trong tác phẩm của Virgil:

Trên cả vị thần quản sấm sét ở cửa thiên đường

Ông ta nói rằng Ennius đã ăn cắp những lời ấy từ Homer, và Virgil lại thừa hưởng nó từ Ennius; vì Cicero, trong cùng tác phẩm "Về cộng hòa", trích cặp câu này của Ennius:

Nếu điều ấy là đúng đắn cho ai mong muốn "vươn tới trời cao"
Thì cánh cửa vĩ đại của thiên đường sẽ rộng mở với ta

Nhưng thôi, tôi không muốn chính mình sẽ biến thành một nhà nghiên cứu lịch sử hay một người nghiên cứu văn chương. Suy nghĩ của tôi hướng về thứ khác.

Ở những ví dụ ấy, tôi chỉ muốn thuyết phục bạn rằng khi ta đọc và nghe các triết gia, ta cần phải hướng sự chú ý của mình đến mục đích cốt lõi, đó là hạnh phúc đích thực của đời người. Ta không nên *(để mình bị phân tâm trong việc)* cố gắng nghiên cứu tìm kiếm nguồn gốc của những từ lạ, từ mới, những ẩn dụ khác thường, và những khía cạnh khác của bài nói, mà nên chú tâm vào những lời khuyên răn hữu ích, những câu nói truyền cảm hứng và sự dũng cảm cho bản thân mình, thứ ta có thể sớm áp dụng vào cải thiện chính đời ta. **Hãy để ta tiếp thu họ một cách trọn vẹn, để từ ngữ có thể chuyển hóa thành hành động.**

Nhưng trong tất cả những kẻ đã làm chệch hướng mục đích của con người, tồi tệ nhất là những kẻ dạy triết vì tiền, như thể nó là thứ để trao đổi, rồi sống đời họ một cách hoàn toàn khác biệt với những gì họ dạy. Vì, trở thành ví dụ điển hình cho những thứ họ chỉ trích phê bình, chính họ cho thấy sự vô dụng của công việc, bài giảng của họ. **Những sự dạy dỗ ấy sẽ không thể cho ta chút lợi ích nào, vì nó như thể một người lái tàu mà lại bị say sóng trong lúc bão lớn vậy. Khi những đợt sóng đang trồi lên dạt xuống dữ dội và ta cần một đôi tay lành nghề để lèo lái con thuyền, để vật lộn với trận bão giữa biển khơi bao la, để hạ buồm giữa gió lớn, thì một kẻ lái thuyền sợ hãi và nôn mửa sẽ có ích lợi gì cơ chứ? Và cuộc đời thì thực ra luôn ẩn chứa nhiều bão tố hơn bất cứ con tàu nào gặp phải ngoài biển khơi. Tôi không cần ai đó nói cho tôi nghe, mà tôi cần một người có thể giúp tôi lèo lái đời mình.**

Mọi thứ họ nói, tất cả những bài nói trôi chảy xuôi tai trước đám đông người nghe ấy, thực ra đều lấy từ người khác. Từ ngữ thuộc về Plato, Zeno, Chrysippus hay Posidonius hay một trong những triết gia vĩ đại khác. Làm cách nào họ có thể chứng tỏ rằng những tư tưởng ấy là của họ? Tôi sẽ nói cho bạn: **họ cần phải thực hành điều họ rao giảng**.

Đó là những gì tôi muốn nói, và muốn thuyết phục bạn. Rồi tôi sẽ trả lời yêu cầu của bạn trong bức thư theo sau đây, để bạn không mệt mỏi khi phải tiếp cận một chủ đề hóc búa *(sau khi đã đọc những dòng thư này)*, thứ cần đến không chỉ sự chú tâm mà còn cả việc suy nghĩ sâu nữa.

Tạm biệt!

Bức thư số 109: Về: Liệu thánh nhân có cần bạn bè không? Và nếu có, để làm gì?

Bạn thân mến!

Bạn muốn biết liệu những người thông thái có thể giúp đỡ lẫn nhau. Ta thường nói một người thông thái là người luôn đủ đầy với mọi thứ tốt đẹp và đã đạt đến đỉnh cao của đời sống con người *(Lưu ý: người thông thái, hay thánh nhân là một hình tượng rất cao trong Stoicism, giống một con người lý tưởng)*. Vậy, làm thế nào để giúp một người khi người đó đã sở hữu những thứ tốt đẹp cao nhất?

Những người thông thái vẫn có thể giúp đỡ lẫn, vì người này sẽ giúp trong việc rèn luyện những phẩm cách của người kia, từ đó giữ cho sự thông tuệ của họ luôn vững vàng *(mình đoán ở đây ý Seneca là vì dù họ không thay đổi thì môi trường vẫn thay đổi, vậy nên họ sẽ vẫn phải xem xét và cân nhắc cách áp dụng sự thông tuệ trong những hoàn cảnh tình huống mới mẻ của cuộc đời)*. Mỗi người họ cần người kia để so sánh và xem xét về mọi khía cạnh mà hoàn cảnh có thể ảnh hưởng lên phẩm cách. Điều đó cũng giống như những tay vật điêu luyện nhất thì vẫn phải tiếp tục hoàn chỉnh kỹ năng, rèn luyện không ngừng, hay những nghệ sĩ luôn được khơi gợi cảm hứng khi ở gần những người cũng xuất sắc như họ. Thánh nhân cũng vậy, ông ta cần phẩm cách của mình được linh hoạt: giống như cách ông ta tự rèn luyện mình, thì ông ta cũng có thể được rèn luyện bởi những người thông thái khác. Vậy người này sẽ giúp người kia như thế nào? Bằng cách khích lệ bạn mình, và chỉ cho bạn ông ta thấy những cơ hội để thể hiện hành động cao

quý đúng với phẩm cách. Bên cạnh đó, người thông thái sẽ bày tỏ những suy ngẫm cho bạn mình, cũng như chia sẻ với ông ta những khám phá mới mẻ; vì trong cuộc đời luôn biến đổi không ngừng này mỗi người sẽ luôn có thứ mới mẻ để khám phá, để mở rộng tâm trí.

Một người xấu sẽ làm hại một người xấu khác, làm hắn trở nên tồi tệ hơn nữa bằng cách khơi dậy sự tức giận, tán thành những thói hạ đẳng, hay ca ngợi những hưởng thụ tiện nghi. Những kẻ xấu thì tồi tệ nhất khi họ kết hợp lỗi lầm của họ đến mức xa nhất, và sự đồi bại của họ đan kết vào nhau thành một hệ thống rất khó có thể phá bỏ. Những người đức hạnh, thông thái sẽ giúp nhau theo đúng cách ấy, nhưng ở thái cực ngược lại.

"Nhưng như thế nào?", bạn hỏi. Một người sẽ đem lại niềm vui thực thụ cho người kia, và củng cố sự tự tin cho ông ta, và niềm hạnh phúc của mỗi người sẽ được nhân thêm với sự thiêng liêng, cao quý, và thanh bình bao trùm cả hai. **Ngoài ra, họ sẽ truyền cho nhau hiểu biết về những thứ cụ thể, vì hiển nhiên ngay cả thánh nhân cũng chẳng thể nào biết hết mọi thứ trong cuộc đời.** Ngay cả nếu ông ta có biết mọi thứ, thì có người vẫn sẽ có thể tìm ra những con đường ngắn hơn để đến được chân lý và sẽ chỉ cho ông ta, khiến việc hoàn thiện hiểu biết trở nên dễ dàng hơn. Một người sẽ giúp người kia, không chỉ với sức mạnh tâm trí mình *(những sự trợ giúp vô hình, mà Seneca đã nhắc trong bức thư trước)*, mà còn với sức mạnh của chính người mà ông ta đang giúp. **Dù đúng là người bạn mà ông ta đang giúp hoàn toàn có thể tự hoàn thiện mình nếu không có ông ta, thì cũng nên nhớ rằng ngay cả người chạy nhanh nhất vẫn có thể đạt phong độ tốt hơn với sự cổ vũ bên ngoài.**

"Một người thông thái không thực sự giúp người kia; mà mỗi người tự giúp mình. Để hiểu điều đó, hãy tưởng tượng ta có thể tước đi sự thông thái của một người trong số họ, và người kia sẽ không có gì để khích lệ hay củng cố". Nếu bạn cứ lý

sự cùn như vậy, bạn sẽ phải đi đến những thừa nhận có mật ong nào không ngọt vậy *(mình đoán ý Seneca ở đây là làm sao có thể tước đi sự thông thái khỏi một người)*. Hãy xem xét một người cảm thấy cần thưởng thức mật ong: anh ta bị thu hút bởi mùi vị ấy, vì lưỡi và khẩu vị của anh ta được điều chỉnh theo nó, nhưng nếu mùi vị không đúng như thế, anh ta sẽ không thể chấp nhận; thực tế, có những người mà bệnh tật khiến họ cảm thấy mật ong còn đắng. Cả hai con người thông thái cần phải ở trạng thái tốt để có thể giúp lẫn nhau.

"Nhưng đâu cần thiết phải gia tăng nhiệt cho thứ đã rất nóng, và tương tự cũng đâu cần thiết để giúp một người đã có được thứ tốt đẹp cao nhất. Có người làm nông nào sau khi được trang bị đầy đủ còn yêu cầu thêm một dụng cụ khác nữa không? Hay người lính vũ trang đến răng cho tuyến đầu còn cần thêm một thứ vũ khí nào khác? Vậy nên người thông thái sẽ không cần bất cứ thứ gì: ông ta đã tự trang bị đầy đủ cho bản thân trước mọi dông tố cuộc đời". Với lập luận ấy tôi sẽ đơn giản trả lời rằng: ngay cả thứ đã nóng bỏng cũng cần tiếp thêm nhiệt nếu muốn duy trì độ nóng của nó.

Và nếu có ai còn cố nói lý rằng: “những thứ đã quá nóng có thể tự nó duy trì nhiệt độ”, thì tôi sẽ vặn lại rằng: hai thứ mà ông ta đang so sánh hoàn toàn không giống nhau: vì sức nóng là một thứ duy nhất, trong khi sự giúp đỡ có thể ở rất nhiều dạng khác nhau. Tiếp đó, sức nóng thì không cần thêm nhiệt để trở nên nóng; nhưng những người thông thái thì sẽ khó có thể duy trì sự chuẩn mực của tâm trí nếu không làm bạn với những người thông thái khác, để có thể chia sẻ những phẩm cách cũng như sự áp dụng chúng. Hơn thế nữa, bạn nên nhớ rằng các phẩm cách cũng liên đới. Bởi vậy, nên những sự giúp đỡ đó được cung cấp bởi một người khâm phục những phẩm cách từ bạn mình và cũng cho thấy những phẩm cách của chính ông ta để bạn mình được khích lệ thêm bởi chúng. **Sự giống nhau thường mang lại một niềm vui thích hay tạo nên cảm giác thoải mái, đặc biệt**

khi chúng lại thiêng liêng cao quý và người tiếp nhận chúng biết làm cách nào để hòa nhập mà không làm suy giảm chúng.

Vả lại, tâm trí của một người thông thái có thể được làm cho linh hoạt chỉ bởi những cung cách và hành động của người bạn thông thái khác, giống như chỉ có con người là có thể khích lệ đồng loại của mình tư duy lý trí. Bởi vậy, cũng như lý trí là cần thiết để khích lệ lý trí, thì lý trí hoàn hảo cũng cần thiết để khích lệ lý trí hoàn hảo khác.

Từ "giúp" cũng có thể được dùng khi mọi người cung cấp cho ta những thứ trung gian, như thu nhập, sức ảnh hưởng, sự an toàn, và những thứ khác có thể là cần thiết cho cuộc sống. Với những thứ đó, người thông thái sẽ có thể được giúp ngay cả bởi một kẻ ngờ nghệch. Nhưng những sự trợ giúp thực sự có ý nghĩa thì chỉ đến trong việc khích lệ tâm trí thuận theo tự nhiên, bằng phẩm cách của cả người giúp lẫn người nhận trợ giúp. Điều đó sẽ không xảy ra nếu lợi ích không cùng đến với cả người giúp; vì bởi khích lệ phẩm cách, ông ta cũng khích lệ sự tốt đẹp bên trong chính mình.

Nhưng ngay cả nếu bạn bỏ qua những tốt đẹp thực sự ấy và những thứ mang chúng đến, thì những người thông thái vẫn có thể trợ giúp nhau. Chỉ việc tìm thấy người kia trong cuộc đời đã là điều đáng mong ước, vì những thứ tốt đẹp thực sự sẽ thu hút lẫn nhau, vậy nên một người bạn thông thái cũng như một tài sản vô giá với người thông thái khác. Để chứng tỏ luận điểm này, tôi cần phải chuyển sang một chủ đề khác - câu hỏi về việc liệu một người thông thái sẽ tự mình ra mọi quyết định hay đôi khi ông ta cũng sẽ chủ động tìm kiếm lời khuyên từ người khác. Ông ta sẽ phải chủ động tìm lời khuyên nếu đó là những công việc cộng đồng hay những hoạt động kinh tế cá nhân, thứ ta có thể gọi chung là những hoàn cảnh trong cuộc sống. Trong những vấn đề đó, ông ta cần lời khuyên từ người khác, cũng giống như bác sĩ, người lái thuyền, thầy cãi, hay quan tòa đều sẽ cần

lời khuyên từ người khác trong xã hội. Vậy nên một người thông thái sẽ giúp người kia bằng việc đưa ra những gợi ý về thứ nên làm; nhưng ông ta cũng sẽ hữu dụng trong việc đánh giá và phân tích vấn đề, như tôi đã nói, bằng việc chia sẻ quan điểm góc nhìn của mình về những thứ cao quý và cũng đóng góp suy nghĩ hay sự chiêm nghiệm của riêng ông ta. **Nhưng thậm chí cao hơn thế, việc trân trọng bạn bè và tận hưởng nhiều nhất có thể tình bạn cao quý cũng là thứ thuận theo tự nhiên**. Thực ra, nếu ta không thể làm vậy, phẩm cách của ta sẽ khó có thể duy trì một cách vững vàng về lâu dài, **vì phẩm cách sáng hơn trong chính việc sống với những cảm nhận thuần khiết tốt đẹp.**

Phẩm cách khiến ta làm tốt nhất những điều mình có thể trong hoàn cảnh hiện tại, suy nghĩ về tương lai, và cố gắng áp dụng lý trí mình vào mọi hoàn cảnh một cách kiên tâm. Và người nào có bạn mình ở bên để tin tưởng, để chia sẻ và tham khảo ý kiến, thì có thể dễ dàng hơn trong việc vận dụng lý trí, và suy nghĩ thông suốt về mọi hoàn cảnh vấn đề. Bởi vậy, một người thông thái sẽ cố gắng tìm kiếm một người thông thái khác hoặc ít nhất là ai đó đã tiến đến rất gần mức ấy rồi. Sự trợ giúp ông ta thu nhận được nằm trong việc những kế hoạch của ông ta được xem xét không chỉ bởi sự thông thái mà hai người chia sẻ, mà bởi cả những góc nhìn khác nhau về hoàn cảnh. **Người ta thường nói rằng con người thường có cái nhìn toàn diện hơn về hoàn cảnh của người khác hơn là khi cân nhắc hoàn cảnh của chính mình.** Điều đó sẽ ảnh hưởng đến những người mà tâm trí bị che mờ bởi tình yêu bản thân và cả những người quá sợ hãi đến tê liệt tâm trí trước những tình huống nguy hiểm, khiến họ chẳng còn có thể tự quan sát hành động của chính mình. Người ta sẽ trở nên thông thái hơn khi họ được giải thoát khỏi lo lắng và vượt trên nỗi sợ hãi. Nhưng có những thứ mà ngay cả người thông thái cũng sẽ nhìn một cách chính xác hơn nếu đó không phải là hoàn cảnh của chính họ. Bên cạnh đó, họ có thể trao cho nhau món quà ngọt ngào và cao quý trong

việc "cùng chia sẻ những mong ước và những thứ nên tránh trong cuộc đời". Bằng cách tiến bước cùng nhau, họ có thể tạo ra những thành quả ngọt ngào.

Tôi đã trả lời câu hỏi của bạn, dù nó cũng chính là một phần trong những chủ đề mà tôi đang gộp lại trong cuốn sách của mình.

Như tôi đã nói đi nói lại với bạn, hãy tỉnh táo mà nhận ra rằng tất cả những nỗ lực, suy nghĩ của ta với câu hỏi như thế thực ra chỉ là rèn luyện khả năng lập luận mà thôi. Luôn luôn, tôi trở lại với câu hỏi: "Liệu điều ấy có thực sự giúp ích cho mình? Liệu nó có giúp mình dũng cảm hơn, công bằng hơn, hay kiểm soát bản thân tốt hơn. Tôi vẫn chưa sẵn sàng cho những hành động cao quý. Tôi vẫn cần đến thầy thuốc *(chữa bệnh tâm trí)*. Vậy tại sao bạn còn hỏi tôi về những thứ kiến thức vô dụng? Bạn hứa với tôi những thứ to tát, nhưng kết quả tôi thấy thì vô cùng nhỏ nhặt. Bạn nói rằng tôi sẽ có thể không sợ hãi ngay cả nếu lưỡi kiếm có lóe sáng trước mắt tôi, ngay cả khi tôi có thể cảm thấy nó đã cứa nhẹ vào cổ mình. Bạn nói rằng tôi sẽ an toàn ngay cả nếu ngọn lửa thiêu đốt xung quanh mình, ngay cả nếu cơn bão tồi tệ ập đến bất ngờ khi con thuyền của tôi đang lênh đênh trên biển cả bao la. Hãy cung cấp cho tôi những kiến thức quý giá, để tôi có thể khinh thường việc hưởng thụ tiện nghi, hay thậm chí cả vinh quang. Khi đó, bạn có thể dạy tôi cách để giải quyết những vấn đề phức tạp, làm rõ những điểm mập mờ, và nhìn thấu những thứ mông lung. Còn lúc này, hãy dạy tôi những thứ trọng yếu nhất".

Tạm biệt!

Bức thư số 110: Về: Con người tự do thực sự không phải là người mà vận mệnh chỉ có chút quyền lực lên anh ta, mà là người vận mệnh hoàn toàn không thể động đến

Bạn thân mến!

Từ dinh thự của mình ở Nomentum, tôi gửi đến bạn những lời chúc tốt đẹp, cầu cho bạn có được một tâm trí sáng suốt trọn vẹn - và đó là lời chúc bao hàm luôn cả sự che chở của đấng thiêng liêng, vì bất cứ ai đã quyết định đi theo con đường này đều sẽ có được sự che chở và hỗ trợ thần thánh ấy. Bỏ sang bên ý tưởng của một vài người rằng mỗi chúng ta đều được ấn định cho một vị thần hộ mệnh - không phải những đấng quyền năng nhất mà là bậc thần thánh thấp hơn đó, những vị thần mà Ovid gọi là: "những vị thần thông thường". Nhưng khi bỏ sang bên suy nghĩ ấy, tôi muốn bạn nhớ về tổ tiên của mình, những người thực sự tin vào điều ấy, *(tôi tin)* họ phải là Stoic, vì họ tin rằng đó là Genius hay Juno được giao phó để giám hộ họ. Vào một dịp khác, ta sẽ xem xét liệu thần thánh có đủ thời gian để giám hộ những công việc thường ngày của con người hay không. Nhưng từ giờ đến lúc đó, hãy chắc rằng bất kể liệu trong cuộc sống hàng ngày ta có được giao cho một vị thần giám hộ hay bị thần thánh lờ đi chăng nữa, và phó mặc cho vận mệnh, thì lời nguyền tồi tệ nhất bạn có thể trao cho ai khác là cầu cho anh ta là kẻ thù của chính mình.

Nhưng không có lý do gì để bạn phải cầu xin thần thánh đừng thân thiện với những kẻ đáng phải chịu trừng phạt. Vì thực ra đó đã chính là thái độ của thần thánh rồi, tôi đảm bảo với bạn, ngay cả nếu kẻ đó có vẻ như đang hưởng thụ những hỗ trợ của họ.

Vì khi tự mình, bằng lý trí, nhìn nhận một cách thật kỹ càng những hoàn cảnh trong cuộc sống, thay vì tin vào ảnh hưởng thái độ của đám đông đối với những hoàn cảnh ấy, bạn sẽ nhận ra rằng những hoàn cảnh khắc nghiệt thực ra lại giúp ta nhiều hơn là hại ta. Đã bao lần những thứ được gọi là thảm họa lại trở thành cả nguyên nhân và khởi đầu của hạnh phúc thực sự!

(<u>Lời người dịch:</u> cứ đọc đoạn này mình lại nhớ đến Zeno, người sáng lập Stoicism. Người, vì đắm tàu, mất toàn bộ tài sản, mà tự dưng thấy mình được tự do lựa chọn và từ đó quyết định đi theo triết)

Đã bao lần việc được bầu lên những vị trí quan trọng khiến một người thực sự cảm kích, giữa những tán thưởng ngợi ca - nhưng thực ra đó lại là nấc thang thăng tiến đưa anh ta lên cao hơn trên vách đứng đến tận đỉnh vực, khi thực tế thì vị trí trước đó của anh ta đã quá nguy hiểm nếu sảy chân rồi. Nhưng, cú ngã thực sự thì cũng chẳng có gì quá tồi tệ nếu một người chấp nhận được cái kết thúc cuối cùng mà tự nhiên đã quyết định cho tất cả. Kết thúc cuối cùng của tất cả mọi thứ trong đời ấy, nó rất gần, rất rất gần - thời điểm mà một người được cho là may mắn thì sẽ buồn bã hứng chịu, trong khi một kẻ không may sẽ coi như được giải thoát. **Chính chúng ta đã gây áp lực cho bản thân, khiến cái kết thúc ấy nghiêm trọng hơn hoặc vì hy vọng hoặc vì sợ hãi. Một cách tiếp cận thông thái hơn là cân nhắc mọi thứ trong mối tương quan với cuộc sống hữu hạn của ta. Bạn nên hạn chế không chỉ những niềm vui hưởng thụ mà cả nỗi sợ hãi. Vì sẽ tốt hơn nếu ta có thể không tận hưởng thứ gì quá lâu** *(để khiến bản thân mình chìm đắm trong nó, trở nên phụ thuộc vào nó)*, **cũng như không mãi sợ hãi những thứ khác**.

Nhưng tại sao ta phải hạn chế những điều ấy? Vì nếu xem xét kỹ thì đâu có lý do nền tảng nào để bạn phải coi thứ gì đó là đáng sợ. Những thứ khiến ta cảnh giác và hoảng sợ thực ra chỉ là "những bóng ma". **Không ai trong chúng ta thực sự đào sâu vào sự thật; ta cứ lan truyền nỗi sợ hãi của mình cho mọi người**. Không ai dám đối mặt với những thứ khiến mọi người lo ngại, để có thể hiểu thấu về nỗi sợ cũng như giá trị của nó. Dù là sai lầm, là không có nền tảng, nhưng những nỗi sợ ấy vẫn cứ đè nặng lên con người, vì đâu có ai thực sự cố gắng loại bỏ nó. **Vậy nên, hãy nhận ra việc xem xét thật kỹ mọi sự việc hoàn cảnh quan**

trọng đến thế nào. Khi đó ta sẽ hiểu rằng những thứ khiến mọi người sợ hãi thường qua rất nhanh, không chắc chắn, và thậm chí là hoàn toàn vô hại. Sự mù mờ trong tâm trí ta đã được Lucretius khám phá ra:

Giống như trẻ con trong bóng tối, sợ sệt và run rẩy

trước mọi thứ chúng không thể nhìn rõ, thì ta cũng vậy trong ánh sáng ban ngày

Bạn nghĩ sẽ thế nào nếu những câu thơ ấy là chuẩn xác? Chẳng lẽ ta không nhận ra mình, với những nỗi sợ dưới ánh sáng ban ngày, còn ngờ nghệch hơn là lũ trẻ ấy? Nhưng thực ra, Lucretius, ông ta đã sai. **Không phải là ta sợ hãi khi ở dưới ánh sáng ban ngày, mà là ta tự biến mọi thứ có ảnh hưởng đến mình vào trong bóng tối**. Ta cứ mãi chìm đắm trong bức màn vô minh, không thực sự nhìn ra bất cứ thứ gì, không chỉ những thứ hại ta mà cả những thứ có lợi cho ta: cả đời ta cứ vấp phải hết thứ này đến thứ khác, vậy mà chúng chẳng thể khiến ta lùi lại hay bước đi cẩn thận hơn. Bạn nghĩ sẽ điên khùng đến thế nào nếu cứ phăm phăm bước đi trong bóng tối? Vậy mà, cách ta hành động khiến việc bước lùi lại trở nên khó khăn và tốn thời gian hơn, và dù ta không cả biết mình đang đi đâu, ta cứ tăng tốc về hướng mà ta cảm thấy được dẫn tới.

Nhưng ánh sáng có thể được mang đến, chiếu rọi mọi thứ, phá vỡ bức màn đen tối ấy, nếu ta thực sự có ý chí thực hiện điều đó. **Chỉ có một cách điều đó có thể xảy ra: nếu một người hiểu biết về những thứ mang tính con người - những thứ thiêng liêng, không phải một cách hời hợt mà sâu sắc, thường xuyên rà soát lại và áp dụng chúng vào cuộc sống, nghiên cứu những thứ tốt đẹp, hay xấu xa, và những thứ thường bị hiểu sai; những thứ cao quý và những thứ đáng hổ thẹn; những thứ thuận với tự nhiên và mang tính thần thánh thiêng liêng**. Thực ra tâm trí con người cũng không cần phải cứ mãi trong giới hạn ấy: ta có được tự do để nhìn thậm chí xa hơn cả cổng vòm của thiên đường, để biết nó trải rộng đến đâu, khi nào nó nâng lên, và vào giai đoạn cuối cùng nào nó di

chuyển với tốc độ lớn nhất. Từ bỏ những suy nghĩ thiêng liêng thần thánh ấy, ta để tâm trí mình chìm đắm trong những thứ tầm thường thấp kém, đày đoạ nó với lòng tham trần tục. Ta đã từ bỏ cổng vòm của thiên đường, ranh giới của nó, nơi an tọa những người chủ thực sự của nó - đấng thiêng liêng kiểm soát mọi thứ, để thay vào đó dò tìm những thứ trong lòng đất, tìm hiểu những thứ sẽ chỉ mang lại khổ đau trong việc đào bới và đưa chúng ra ánh sáng *(vàng bạc vv.)*, không hài lòng với những thứ đã được ban sẵn cho mình. **Đấng thiêng liêng, nguồn gốc thực sự của chúng ta, đã đã khiến những thứ thực sự cần thiết cho chúng ta ở sẵn trên mặt đất, không đợi ta phải tìm kiếm chúng mà trao chúng cho ta; mọi thứ có hại họ chôn vùi sâu dưới lòng đất. Ta chỉ có thể tự trách chính mình: tự ta đã đào lên những phương tiện cho sự suy đồi của mình, ngược với mong muốn của tự nhiên khi giấu chúng sâu bên dưới**. **Ta đã hiến dâng tâm trí mình cho những thoải mái tiện nghi** (tha hóa bản thân trong tiện nghi - sự khởi đầu của mọi vấn đề trong cuộc sống), **và hy sinh thân mình cho tham vọng, danh tiếng, và những thứ không những chẳng đáng mà thực ra còn hoàn toàn vô dụng.**

Vậy, tôi muốn khuyến khích bạn điều gì? Không phải là bạn nên làm thứ gì đó mới (vì không phải là những lỗi lầm chưa được phát hiện mà ta đang cố uốn nắn) mà là: **đầu tiên hãy tự mình xem xét thứ gì là cần thiết và thứ gì là phù phiếm. Những thứ thực sự cần thiết thì có thể được tìm thấy dễ dàng, ở mọi nơi, chính những thứ phù phiếm ta lại tốn công moi móc tìm kiếm.** Nhưng cũng đừng nên dương dương tự đắc nếu có thể coi thường những thứ bàn ghế bằng vàng hay những chiếc cốc chạm trổ tinh hoa. **Vì đâu có phẩm cách nào tồn tại trong việc coi thường những thứ ấy? Hãy chỉ tự hào về bản thân mình khi bạn có thể coi thường cả những thứ cần thiết?** *(tức lúc ấy chỉ có phẩm cách là*

quan trọng mà thôi). Vì đâu có gì to tát trong việc bỏ qua những buổi trình diễn quý tộc, hay không còn cảm giác ham muốn con lợn rừng to lớn hay lưỡi chim hồng hạc, hay cao lương mỹ vị của những kẻ ăn sang uống chảnh, những kẻ không còn có thể hài lòng với việc ăn một thứ thịt động vật duy nhất mà phải mỗi con một chút. Tôi sẽ không tán thưởng bạn cho đến khi bạn có thể không coi trọng ngay cả chất lượng của bánh mỳ, và thuyết phục bản thân mình rằng cỏ mọc ra không chỉ cho gia súc mà khi cần còn có thể cho chính con người; nếu bạn nhận ra cái bụng của chúng ta (thứ ta tích đẫy những thứ đắt đỏ vào như thể nó là một cái két) có thể được lấp đầy chỉ với lá cây rau cỏ. **Ta nên thỏa mãn cơn đói của mình với những gì có sẵn, thay vì kén chọn những thứ của hiếm xa hoa. Việc thứ gì vào bụng ta đâu phải là vấn đề quan trọng? Vì nó sẽ không ở đấy lâu.** Bạn ưa thích một bàn tiệc với những loại thú được bắt từ những nơi xa xôi hay từ ngoài biển khơi, một số mang lại cảm giác thích thú hơn vì tươi roi rói, trong khi những loại khác, sau khi được nuôi và vỗ béo, phình ra và không thể giữ được hình dạng tự nhiên của chúng. Bạn thích sự tinh tế trong cách bài trí chúng trên đĩa. Nhưng thực tế, dù chúng được bắt trong khó khăn hay theo mùa, một khi trôi xuống bụng chúng sẽ trải qua cùng một quá trình chuyển hóa. **Bạn muốn mình có thể coi khinh những tiện nghi trong ăn uống? Nghĩ đến nơi thức ăn của bạn sẽ kết thúc trong bụng.**

Tôi còn nhớ tất cả đã ngưỡng mộ Attalus như thế nào khi ông ta nói:

"Trong một thời gian dài ta đã bị tiền bạc của cải làm mờ mắt. Nhìn vẻ tráng lệ lộng lẫy của nó ở chỗ này chỗ nọ, ta trở nên mong mỏi ham muốn, nghĩ rằng nó cũng giá trị như sự lộng lẫy bên ngoài ấy. Sau đó, trong một vài cuộc diễu hành ta có cơ hội mục kiến tài sản của cả vùng: những tàu bè chạm nổi bởi bạc vàng và những thứ kim loại đắt tiền khác; lễ phục được phủ màu nhuộm nhập từ những

vùng không chỉ vượt qua cả ranh giới của dân tộc mình mà còn qua cả ranh giới dân tộc thù địch; hai bên những tên nô lệ cả nam cả nữ được phục trang diêm dúa lộng lẫy; và bất cứ thứ gì mà những kẻ quý tộc giàu sang có thể phô trương ra về của cải của chúng. **Ta nói với bản thân mình: 'Đây chỉ là cách để khuấy động thêm nữa lòng ham muốn đã quá lộ liễu của đám đông! Những sự phô trương tiền của này để làm gì? Chẳng lẽ mọi người tập trung chỉ để có thêm một bài học về lòng tham'"**. Thực tế, ta rời khỏi đó với ít ham muốn của cải hơn là khi đến. **Ta thôi không quan tâm đến tài sản, không phải vì nó phù phiếm, mà vì nó quá nhỏ nhặt và không đáng để tâm trong cuộc đời**. Không lẽ các cậu không thấy cái cách mà những diễu hành phô trương ấy, dù được cẩn thận sửa soạn cùng âm nhạc và đi rất chậm, cũng chỉ qua trong vài giờ đồng hồ? Không lẽ có thứ gì không thể kéo dài dù chỉ một ngày có thể lấp đầy cả cuộc đời ta? **Suy nghĩ này đến với ta: tất cả những giàu sang phô trương ấy thực ra cũng thừa thãi cho chủ nhân của chúng như chính cách chúng vô dụng với đám đông.**

Vì lý do đó, bất cứ khi nào mắt ta bị thu hút bởi những thứ phô trương lộng lẫy, hay bất cứ khi nào ta bắt gặp một ngôi nhà hoành tráng với đám nô lệ được đào tạo bài bản và những chiếc kiệu được đặt trên vai những kẻ trông khôi ngô, ta sẽ nói với bản thân: "**Tại sao ngươi lại bị ấn tượng đến nỗi há hốc mồm ra thế? Đó chỉ là một cuộc trình diễn**". **Vì người ta thực ra không thực sự sở hữu những thứ ấy, họ chỉ phô trương chúng ra để khoe khoang mà thôi**; và ngay phút chúng cho ta được cảm giác vui sướng, thì chúng cũng qua đi. Hãy hướng sự chú ý vào những thứ mang giá trị thực sự. Học cách thỏa mãn với chỉ một chút ít, và hãy dõng dạc, anh dũng tuyên bố:

Ta có nước, ta có cháo, hãy để ta cạnh tranh về hạnh phúc với Jupiter (câu này được ghi trên cửa vào vườn triết học của Epicurus)

Hãy để ta thử thách điều đó ngay cả khi không có những thứ ấy. Thật hổ thẹn khi đặt hạnh phúc vào việc có vàng bạc, và thực ra thì cũng hổ thẹn không kém khi đặt nó vào cháo và nước.

"Vậy tôi nên làm gì khi ngay cả những thứ đơn giản như vậy cũng không có?". Có phải cậu đang hỏi đâu là cách chữa cảnh thiếu thốn? Cái đói tự nó đặt ra giới hạn cho mình: **nếu không, thì có gì khác biệt trong việc cậu là nô lệ của rất nhiều của cải hay là nô lệ của chỉ một thứ gì nhỏ bé? Có vấn đề gì trong việc những thứ cậu có nhỏ bé đến thế nào khi mà vận mệnh luôn có thể từ chối ban chúng cho cậu?** Nước, cháo, hoàn toàn có thể bị kiểm soát bởi một ai đó khác.

Con người tự do thực sự không phải là người mà vận mệnh chỉ có chút quyền lực lên anh ta, mà là người vận mệnh hoàn toàn không thể động đến.

Đó là sự thật - nếu cậu muốn thực sự cạnh tranh về hạnh phúc với Jupiter, vị thần không có chút mong muốn nào, thì cậu cũng phải sống mà không mong muốn bất cứ điều gì.

Đó là điều Attalus đã nói với chúng tôi, và cũng là điều tự nhiên đã nói với tất cả. Nếu bạn cố gắng ngẫm thường xuyên về những thứ đó, bạn sẽ có thể có được hạnh phúc thực sự, không phải kiểu "có vẻ hạnh phúc" - với cả chính bản thân bạn cũng như với người ngoài.

Tạm biệt!

Bức thư số 111: Về câu hỏi của bạn: Có từ nào trong tiếng Latin tương ứng với sophismata hay không?

Bạn thân mến!

Bạn hỏi tôi từ tiếng Latin cho *sophismata*. Có khá nhiều người đã cố gắng chọn ra một từ sát nhất, nhưng không một lựa chọn nào đứng vững được lâu. Chúng ta, hiển nhiên, không thích lối ngụy biện *(nghĩa của sophism)*, và vì không khuyến khích hay dùng nó, nên cũng chẳng thích chính cái từ ấy. Tôi tin từ Cicera đưa ra: *cavillationes* là thích hợp nhất *(Lời người dịch: từ này mang nghĩa như quibble - lối chơi chữ, lối nói nước đôi trong tiếng Anh)*. Những người bị cuốn hút vào nó đúng là thường bày ra những câu đố hay vấn đề liên quan đến sự mập mờ của ngữ nghĩa ngôn từ, những thứ chẳng giúp gì trong việc khiến họ sống một cách dũng cảm hơn, có kiểm soát hơn, hay sáng suốt hơn.

Ngược lại, khi một người học và áp dụng triết như cách chữa trị cho bản thân mình, bạn sẽ thấy anh ta mở mang tâm trí và tràn đầy tự tin *(từ bên trong)*. Sự ưu việt của anh ta trở nên dễ nhận ra hơn nếu bạn ở gần. **Điều đó bạn có thể hiểu cũng tương tự như trải nghiệm với những ngọn núi thiêng. Có thể từ xa chúng có vẻ không cao lắm, nhưng khi đến gần ta sẽ thấy chúng hùng vĩ đến nhường nào**. Đó, bạn của tôi, là sức mạnh từ bên trong của một người theo đuổi triết chân chính, người mà áp dụng triết vào chính cách hành động và cư xử hàng ngày của anh ta, chứ không phải mấy trò uốn nắn câu chữ. Anh ta đứng trên đỉnh cao, nhìn xa trông rộng, sáng suốt, và thực sự vĩ đại. Không cố vươn mình lên hay đứng kiễng chân như cách người ta thường làm để gian lận chiều cao, mong muốn được nhìn nhận là cao hơn so với thực tế; anh ta hoàn toàn hài lòng với "tầm" của mình. Tại sao anh ta không thể hài lòng, khi đã đạt đến trạng thái mà vận mệnh không thể tác động đến anh ta được nữa? **Anh ta vượt trên những tranh chấp vụn vặt của cuộc đời con người về những thứ bên ngoài, và khiến bản thân bình thản trước mọi hoàn cảnh, cả khi cuộc đời trôi đi trong yên ả lẫn khi nó bị xoay vần với những khó khăn và trở ngại.** Sự vững vàng đó

không thể được củng cố bởi những trò uốn nắn câu chữ mà tôi đã viết cho bạn trong những bức thư trước đây. Tâm trí bị cuốn vào chúng sẽ không thu được bất cứ lợi ích gì; chúng thực ra kéo triết xuống mặt đất từ đỉnh núi thiêng của nó.

Tôi không có ý cấm bạn hoàn toàn, mà thỉnh thoảng bạn hãy cứ nghiên cứu chúng nếu muốn, nhưng chỉ khi bạn không muốn làm bất cứ việc gì khác. **Có những khía cạnh rất xấu trong mấy chiêu trò ấy, cách chúng cuốn hút dụ dỗ tâm trí ta, và bằng sự tinh tế bề ngoài chúng thu hút sự chú ý của ta và khiến ta trì hoãn khi mà ta đang phải đối mặt với những vấn đề quan trọng**. Đặc biệt khi mà có lẽ cả đời cũng là chưa đủ để bạn học được một bài học duy nhất, đó là: đừng quá quan trọng hóa cuộc đời *(hay sự sống)*. "Vậy còn việc học cách kiểm soát cuộc đời thì sao?", bạn hỏi. Đó là nhiệm vụ thứ hai phải học.

Không ai có thể hoàn toàn kiểm soát đời mình nếu chưa trước nhất đặt nó vào đúng tầm quan trọng.

Tạm biệt!

Bức thư số 112: Về việc đưa tay giúp đỡ người bạn của bạn

Bạn thân mến!

Tôi rất muốn bạn của bạn sẽ sớm được chỉnh đốn và "vào khuôn" như mong muốn của bạn, và tôi đã bắt đầu tạo ảnh hưởng của mình, nhưng ông ta chứng tỏ là một trường hợp khó nhằn. Không, tệ hơn nữa: ông ta là một ca yếu đuối - người đã bị làm suy đồi bởi những thói quen xấu đã thâm căn cố đế.

Để tôi làm rõ ý của mình cho bạn qua một so sánh từ sở thích trồng nho của mình. Không phải cành nho nào cũng có thể cấy ghép: nếu cây *(được cấy)* đã già và xương xẩu, hay yếu và quá mảnh khảnh, nó sẽ không chấp nhận cành mà ta cấy vào hay sẽ không thể nuôi dưỡng để cành ấy có thể phát triển; nó sẽ không kết hợp với cành mới cấy và từ đó tiếp nhận sự sống trẻ trung tươi mới. Vì lý do đó ta thường tạo một vết cắt khác trên cây ngay ở bề mặt đất, để nếu cây gốc không tiếp nhận sự cấy ghép, ta có thể thử lại, cấy nó một lần nữa ở trong đất.

Bạn của bạn, người mà bạn cho tôi mọi chỉ dẫn thông tin qua thư, đã chẳng còn chút sức mạnh nội tại nào; ông ta đã quá nuông chiều những thói xấu của tâm trí mình. Vừa yếu ớt về tinh thần mà lại ương ngạnh khó uốn nắn: ông ta sẽ không chấp nhận những lời dạy bằng lý trí, và cũng sẽ không cố phát huy tác dụng của chúng. "Nhưng chính ông ta mong muốn điều đó". Đừng tin những lời xuôi tai ấy. Tôi không có ý nói ông ta lừa dối bạn: ông ta đúng là có nghĩ rằng mình muốn sự thay đổi ấy. Vì ông ta tạm thời đã chán ngấy những hưởng thụ tiện nghi buông thả, nhưng chẳng chóng ngựa sẽ lại quen đường cũ mà thôi.

"Nhưng chính ông ta nói rằng mình đã quá mệt mỏi với lối sống ấy". Tôi không phủ nhận điều đó; vì có ai không cảm thấy như thế? **Người ta thường vừa yêu vừa hận những thói xấu của mình**. Vậy nên hãy tạm hoãn những đánh giá kết luận cho đến khi ổng chứng tỏ cho ta thấy rằng ổng và những thói hưởng thụ tiện

nghi đã thực sự ở hai đầu chiến tuyến. Còn hiện tại, mới chỉ là cả hai chẳng còn muốn gắn với nhau nữa mà thôi.

Tạm biệt!

Bức thư số 113: Về câu hỏi của bạn: Liệu có phải mỗi phẩm cách đều là một dạng thể sống riêng biệt hay không?

Bạn thân mến!

Bạn muốn biết ý kiến của tôi về một vấn đề được bàn luận khá sôi nổi bởi những thành viên khác của Stoicism: liệu tính công bằng, sự dũng cảm, sự cẩn trọng, và những phẩm cách khác có phải là những dạng thể sống – animate creature. Những thứ tiểu tiết như thế, bạn của tôi, khiến mọi người nhìn vào và nghĩ chúng ta rèn tâm trí cho những thứ vô dụng và lãng phí thời gian vào việc tranh luận chẳng mang lại lợi ích gì cho cuộc sống. Thôi thì, tôi sẽ chiều ý bạn và diễn giải luận điểm của Stoicism, nhưng phải lưu ý trước tôi có quan điểm khác về vấn đề này. Quan điểm của tôi là có những chủ đề chỉ để dành cho những người tiếp cận với triết học theo kiểu học đòi người Hy Lạp mà thôi.

Vậy nên tôi sẽ nói với bạn về những lập luận đã làm lung lạc người đi trước, hay nói cách khác, lập luận mà họ vẫn còn cân nhắc:

Tâm trí là một dạng thể sống; điều đó không có gì phải bàn cãi, vì chính tâm trí khiến ta trở thành những cá thể sống và cụm " những sinh vật có sự sống" - 'animate creatures' chính là được tạo nên từ đó (vì gốc animus cũng có nghĩa là mind - tâm trí). Nhưng phẩm cách thì chỉ là tâm trí hiển lộ theo một cách nhất định. Vậy nên phẩm cách cũng phải là dạng thể sống

Và:

Phẩm cách có thể tác động (đến thứ khác). Nhưng không gì tác động mà không có sức mạnh thúc đẩy của nó. Vậy nên, vì phẩm cách có sức mạnh thúc đẩy, và chỉ có những dạng thể sống mới có sức mạnh thúc đẩy, vậy nên phẩm cách phải là dạng thể sống.

Một người sẽ nói: "Nếu phẩm cách là một dạng thể sống, phẩm cách cũng sẽ sở hữu chính nó". Tại sao không thể cơ chứ? Theo cách mà một người thông thái làm mọi thứ theo phẩm cách, vậy những hành động ấy ta có thể xem là sự hiển lộ của chính phẩm cách vậy.

"Nếu chấp nhận như thế, thì mọi tài khéo léo, kỹ xảo đều sẽ là dạng thể sống, và tương tự, mọi thứ ta xem xét và có trong tâm trí đều như thế. Vậy ta sẽ đi đến kết luận rằng có hàng ngàn những dạng thể sống tụ hợp trong một phần thân thể nhỏ bé này của ta, và như thế thì mỗi chúng ta, dù chỉ là một cá thể, thực ra lại phải là sự tập hợp của rất nhiều dạng thể sống và sở hữu rất nhiều nữa". Vậy bạn nghĩ ta sẽ phải trả lời lập luận này thế nào? Dù mỗi thứ trong chúng có thể đều là một dạng thể sống, thì cũng không hoàn toàn tách biệt. Làm thế nào có thể như thế được? Tôi sẽ giải thích cho bạn, nếu bạn tập trung và kiên nhẫn theo dẫn dắt của tôi.

Mỗi một dạng thể sống cần có những phân tử riêng biệt. Nhưng những dạng thể sống mà họ đang nói đến chỉ có một thể hiện duy nhất là tâm trí; bởi vậy nên chúng chỉ có thể đứng biệt lập mà không thể cộng hợp. Ví dụ như, tôi vừa là một dạng thể sống *(ý chỉ tâm trí)* vừa là con người, nhưng bạn sẽ không nói đó là 2 dạng thể sống riêng biệt. Tại sao không? Bởi vì khi nói hai thì ta đã phải chấp nhận sự tách biệt ở đây. Ý tôi là một trong hai phải tách biệt với thứ còn lại, để có thể thực sự được xem xét là hai. Vì bất cứ thứ gì có thể được thể hiện theo nhiều dạng nhưng trong cùng một cơ thể thì cũng chỉ là một theo tự nhiên mà thôi. Vậy nên chúng thực ra chỉ là một. Tâm trí tôi là một dạng thể sống, và tôi

cũng vậy, nhưng điều đó không có nghĩa là ta đang có 2 dạng thể sống ở đây. Tại sao không? Vì tâm trí chỉ là một phần của tôi. Một thứ chỉ có thể được coi là độc lập nếu nó có thể tồn tại một mình. Còn bao lâu nó phải là một phần của thứ khác, thì không thể được chấp nhận là hoàn toàn riêng biệt. Tại sao không? Vì thứ gì hoàn toàn riêng biệt thì phải độc lập, có những đặc tính riêng biệt và toàn vẹn trong chính nó.

Tôi cần lưu ý lại với bạn rằng tôi có quan điểm khác. Nếu lập luận ấy được chấp nhận, thì sẽ không chỉ những phẩm cách là dạng thể sống, mà cả những thói xấu cũng vậy, và cả những cảm xúc như tức giận, lo sợ, đau buồn, và ngờ vực. Và cứ thế, vấn đề tranh cãi sẽ cứ kéo dài ra mãi. Mọi ý kiến và suy nghĩ rồi sẽ đều trở thành các dạng thể sống. Điều đó là không thể chấp nhận được. Vì hiển nhiên đâu phải mọi thứ được thực hiện bởi một người thì cũng phải là một người. "Sự công bình là gì?", một người đưa ra câu hỏi. Tâm trí được thể hiện theo một cách nhất định. "Vậy nếu tâm trí là một dạng thể sống, thì sự công bình cũng vậy phải không?" Hoàn toàn không. Sự công bình chỉ là một trạng thái của tâm trí, một khả năng cụ thể của nó. Chỉ có một tâm trí duy nhất ở đây, thứ có thể thể hiện lộ qua nhiều trạng thái khác nhau, nó sẽ không hoàn toàn biến thành một dạng thể sống khác hẳn, tách biệt mỗi lần nó hiển lộ trong một trạng thái riêng biệt. Và cũng không phải mọi thứ được thực hiện bởi tâm trí thì đều là dạng thể sống.

Nếu công bình là một dạng thể sống, thì tương tự dũng cảm cũng vậy, và tất cả những phẩm cách khác, vậy liệu chúng có chấm dứt là dạng thể sống khi mà tâm trí không có cơ hội thể hiện chúng, rồi lại sống lại, hay liệu chúng vẫn là dạng thể sống luôn luôn tồn tại? Phẩm cách không thể có kết thúc. Trong trường hợp đó, rất nhiều, hay phải nói là vô số, dạng thể sống sẽ luân chuyển trong cùng một tâm trí hay sao?

Một người có thể sẽ nói, " Không, chúng sẽ không thể là quá nhiều, vì chúng liên kết với một thứ duy nhất, bởi phẩm cách vừa là một phần vừa là sự tổng hợp của những phần nhỏ". Vậy phải chăng ta đang liên hệ tâm trí với hình ảnh rắn nhiều đầu, bất cứ đầu nào đều có thể chiến đấu độc lập và gây hại cho kẻ thù. Nhưng không một đầu nào trong số chúng là một dạng thể sống tách biệt; vì tất cả chúng chỉ là đầu của cùng một con vật - con rắn nhiều đầu. Không ai từng nói rằng con sư tử hay con rồng trong Chimaera là một dạng thể sống. Vì chúng chỉ là những phần trong một thực thể lớn hơn, và như đã nói ở trên, phần thì không thể được coi là dạng thể sống tách biệt.

Tại sao các ông lại đi đến kết luận: sự công bình là một dạng thể sống? "Nó thực hiện một hành động; tức là, nó hữu ích; bất cứ thứ gì có thể thực hiện hành động và là hữu ích thì đều có xung lực có khả năng thúc đẩy; mà chỉ có dạng thể sống mới tạo ra xung lực thúc đẩy". Điều đó chỉ đúng nếu nó có thể tạo ra lực thúc đẩy ấy từ chính nó, nhưng trong trường hợp này thì xung lực thực ra được tạo nên bởi tâm trí, chứ đâu phải bởi chính sự công bình.

Thêm nữa, mỗi dạng thể sống sẽ giữ cái bản thể gốc của nó cho đến khi nó chết. Một con người thì sẽ là một con người đến khi anh ta chết, tương tự với con ngựa, hay con chó. Những cá thể ấy không thể thay đổi sang một dạng bản thể khác. Cứ cho rằng sự công bình - tức, tâm trí trong một trạng thái nhất định - là một dạng thể sống. Nếu ta tin điều đó, thì sự dũng cảm cũng là một dạng thể sống vì nó cũng là tâm trí trong một trạng thái khác. Nhưng tâm trí có khác nhau không? Tâm trí mà vừa mới đây ta xem nó trong trạng thái sự công bình? Tâm trí đó là bản thể của một dạng thể sống - sự công bình; vậy nó sẽ không thể cùng là bản thể của một dạng thể sống khác (sự dũng cảm). Nó cần phải gắn với cái dạng thể sống mà nó đã bắt đầu với.

Bên cạnh đó, một tâm trí duy nhất không thể đồng thời thuộc về hai dạng thể sống, chứ đừng nói là nhiều hơn hai. Nếu sự công bình, dũng cảm, khả năng tự kiểm soát, và tất cả những phẩm cách khác đều là dạng thể sống, thì làm cách nào mà ta chỉ có một tâm trí cho được? Mỗi phẩm cách ấy sẽ cần phải có một tâm trí riêng biệt; nếu không thì chúng không thể là những dạng thể sống riêng biệt. Nhiều dạng thể sống không thể ở cùng trong một bản thể duy nhất. Đó là điều mà chính những người phản đối chúng tôi cũng thừa nhận. Đâu là bản thể của sự công bình? "Tâm trí". Và của sự dũng cảm? "Cũng là tâm trí ấy". Nhưng hai dạng thể sống không thể có cùng chung một bản thể. Nhưng tâm trí ấy có thể bao bọc bởi chiếc áo - sự công bình, rồi chiếc áo - sự dũng cảm, rồi của khả năng tự kiểm soát". Điều đó có thể chấp nhận được nếu tâm trí không dũng cảm khi nó đang ở trạng thái công bình, và không có khả năng tự kiểm soát khi nó đang dũng cảm. Nhưng thực tế tất cả phẩm cách đều có thể tồn tại cùng lúc. Vậy, làm cách nào, những phẩm cách của một người có thể là những dạng thể sống khác nhau, khi tâm trí ấy chỉ là một và không thể cùng lúc là bản thể của nhiều dạng thể sống?

Cuối cùng, không một dạng thể sống nào là một phần của một dạng thể sống khác; nhưng sự công bình là một phần của tâm trí; bởi vậy nên chính nó không thể là một dạng thể sống.

Tôi đang lãng phí sức lực của mình cho những thứ hiển nhiên, thứ chỉ có thể làm người ta mệt mỏi thay vì thực sự mong muốn tranh luận. Không một dạng thể sống nào là một phần của thứ gì khác. Hãy nhìn quanh bạn, đến bản thể của bất cứ thứ gì. Bất cứ bản thể nào đều không thể không có những đặc tính về màu sắc, hình dáng, và kích cỡ. Có rất nhiều lý do khiến ta ngỡ ngàng trước sự kì diệu của tạo hoá, và một trong số đó, theo tôi, là trong sự phong phú của giống loài không có cặp nào là giống nhau y hệt. Ngay cả những thứ tưởng chừng như một cũng khác biệt khi bạn thực sự so sánh chúng. Đấng tạo hoá đã tạo ra rất nhiều dạng lá

cây, nhưng mỗi dạng *(thậm chí mỗi lá cây)* đều cũng có những đặc điểm rất riêng - tương tự, ta có rất nhiều dạng thể sống, nhưng không một cá thể nào giống hệt cá thể khác về kích cỡ, hay không có ít nhất là một vài đặc điểm riêng biệt. Đấng tạo hoá đã đã tự đặt ra yêu cầu cho mình phải tạo ra mọi loài, mọi cá thể với những khác biệt không đồng nhất. Tuy nhiên, những phẩm cách, như chính các thành viên Stoic từng khẳng định, là đồng nhất. Bởi vậy chúng không thể là những dạng thể sống riêng biệt được.

Không một dạng thể sống nào lại không thể tự thực hiện những hành động của nó; nhưng phẩm cách không làm bất cứ thứ gì bởi chính nó, mà chỉ tác động trong sự liên kết với bản thể con người mà thôi. Mọi dạng thể sống thì hoặc là lý trí, giống con người, hoặc là không lý trí, như quái thú hay thú nuôi; phẩm cách chắc chắn là dựa trên lý trí, nhưng chúng không phải là con người hay đấng thiêng liêng; vậy nên chúng không thể là những dạng thể sống riêng biệt.

Không một dạng thể sống nào có lý trí lại làm một thứ gì, nếu không phải, trước nhất, là nó được khích động bởi một ấn tượng nhất định; tiếp đó, nó tạo nên một thứ động lực bên trong; và cuối cùng, chấp nhận tuân theo cái động lực ấy để thực hiện hành động. Để tôi nói cho bạn về quyết định chấp nhận ấy. "Việc tôi đi bộ có thích hợp hay không?": tôi đi bộ chỉ sau khi đã nói với bản thân mình nên làm thế và chấp nhận sự đánh giá của chính mình là đi bộ là thích hợp. "Việc tôi ngồi xuống có thích hợp hay không?": sau đó tôi mới ngồi. Sự chấp nhận ấy, ta thấy nó không đến từ phẩm cách. Tưởng tượng rằng đó là sự cẩn trọng: làm thế nào nó giúp ta chấp nhận đánh giá: "Việc tôi đi bộ có thích hợp hay không?". Đó không phải là trong tự nhiên tính của nó. Sự cẩn trọng xem xét những thứ đang thu hút sự quan tâm của chủ thể của nó, chứ không phải của chính nó, bởi vì nó không thể tự nó đi bộ hay ngồi. Bởi vậy nên sự cẩn trọng không sở hữu quyền đưa ra chấp nhận ấy, và thứ không sở hữu quyền đưa ra chấp nhận thì không phải

là dạng thể sống với lý trí. Nếu phẩm cách là dạng thể sống, nó là thứ dựa theo lý trí; nhưng nó không phải là thứ dưa theo lý trí, bởi vậy nên nó không phải là dạng thể sống. Nếu phẩm cách là dạng thể sống và mỗi thứ tốt đẹp đều là một phẩm cách, thì mỗi thứ tốt đẹp đều là một dạng thể sống. Stoicism chấp nhận kết luận ấy. Cứu cha là một hành động tốt đẹp, cẩn trọng trong phát biểu của mình ở nghị trường là thứ tốt đẹp, cũng giống như đưa ra một phán xét đúng đắn công bình. Bởi vậy nên cứu cha cũng là một dạng thể sống, cũng giống như phát biểu một cách cẩn trọng. Nếu cứ tiếp tục phát triển theo hướng ấy, bạn chắc chắn sẽ không thể ngừng cười được đâu. Cẩn trọng giữ miệng mình là tốt, và thưởng thức trọn vẹn bữa tối cũng là tốt, vậy nên cẩn thận giữ miệng và thưởng thức bữa tối cũng là những dạng thể sống. Đúng thế, tôi sẽ không dừng lại việc làm trò này và khiến mình kinh ngạc bởi những thứ tiểu tiết vụn vặt ấy. Nếu công bình và dũng cảm là những dạng thể sống, thì chúng cũng sẽ trần tục. Và mỗi một cá thể trần tục đều sẽ bị ốm, có lúc đói, hay khát. Vậy nên, sự công bình sẽ bị ốm, dũng cảm sẽ đói, và lòng nhân từ sẽ khát nước.

Tiếp đó là gì? Không lẽ tôi nên hỏi họ hình dạng của những dạng thể sống ấy? Liệu chúng có giống con người, hay giống ngựa, hay thú hoang? Nếu họ cho chúng có dạng tròn giống đấng thiêng liêng, tôi sẽ hỏi liệu lòng tham, sự xa hoa, và sự điên rồ có tròn như nhau không. Vì chúng cũng sẽ là những dạng thể sống. Nếu họ cho rằng chúng cũng tròn, tôi sẽ hỏi liệu đi lại một cách cẩn trọng có phải là một dạng thể sống. Họ sẽ phải chấp nhận cả điều ấy, và phải thừa nhận rằng việc đi lại cũng là một dạng thể sống, và nó cũng có dạng tròn.

Bạn không nên nghĩ rằng tôi là thành viên đầu tiên trong Stoicism không tuân theo các lời dạy của trường phái mà có quan điểm của riêng mình. Cleanthes và Chrysippus cũng không đồng ý về thế nào là đi đứng. Cleanthes cho rằng đó là một hơi thở quan trọng đẩy ra từ bộ phận định hướng đến các ngón chân, trong

khi Chrysippus nói rằng chính bộ phận định hướng đó thực hiện việc đi lại. Vậy, tại sao, theo gương Chrysippus, mỗi người không nên có quyền tự do cá nhân của mình để cười nhạo trước lời dạy của chính Stoicism về những dạng thể sống ấy, khi chúng có quá nhiều, và trái đất này chắc sẽ không đủ để chứa tất cả trong nó.

Người phản đối sẽ nói: "Phẩm cách không phải là sự cộng hưởng của những dạng thể sống, nhưng chúng vẫn là những dạng thể sống. Cũng giống như một người có thể vừa là nhà thơ vừa là người diễn thuyết, vậy thì những phẩm cách cũng có thể là những dạng thể sống nhưng không phải là sự cộng hưởng của chúng. Chỉ một tâm trí, nhưng vừa có thể là một tâm trí công bình, biết lẽ phải, dũng cảm, có thể thể hiện theo cách khác nhau liên quan đến các phẩm cách". Vấn đề, vì thế, có thể dễ dàng được giải quyết; và chúng ta sẽ có được sự thống nhất ở đây. Vì tôi cũng chấp nhận ở thời điểm này rằng tâm trí là một dạng thể sống, vậy nên có lẽ tốt hơn tôi sẽ trì hoãn nhận định cuối cùng của mình cho sau này. Tuy nhiên, tôi chắc chắn sẽ không chấp nhận việc coi những hành động của tâm trí là những dạng thể sống. Nếu không thì mọi từ ngữ, và mọi lời nói đều sẽ là dạng thể sống. Vì nếu một bài diễn thuyết cẩn trọng là tốt đẹp, và mỗi thứ tốt đẹp đều là một dạng thể sống, thì bài diễn thuyết ấy cũng phải là một dạng thể sống. Một dòng thơ khôn ngoan cũng tốt đẹp, và vì mỗi thứ tốt đẹp đều là một dạng thể sống, vậy nên dòng thơ ấy cũng là một dạng thể sống. Trong trường hợp đó, "Về những đội quân, và chàng trai tôi hát về" sẽ là một dạng thể sống, nhưng họ sẽ không thể khẳng định hình dạng nó là tròn, vì nó thực ra cao 6 thước.

"Thật vớ vẩn!", bạn nói. "Đẹp nhỉ, cái mạng Nhện mà ông đang giăng ra". Tôi đã phải phá lên cười khi tôi mường tượng về lỗi ngữ pháp, sự thô tục trong văn chương, hay tam đoạn luận đều là những dạng thể sống, và giống như hoạ sĩ, tôi cho chúng những bộ mặt hợp với chúng. Liệu đó có đúng là những thứ ta đang phải bàn luận khi chau mày và nhăn trán? Không lẽ tôi không thể trích Caecilius

và nói rằng: "Thật sự ngu ngốc thiển cận". Thật lố bịch. Vậy nên, thay vào đó, hãy để ta tập trung vào những thứ thực sự có ích và hữu dụng cho ta, và xem làm thế nào ta có thể có được phẩm cách và con đường nào sẽ đem ta đến gần hơn với mục tiêu ấy.

Đừng dạy tôi liệu sự dũng cảm có phải là một dạng thể sống hay không, mà là không dạng thể sống nào có thể hạnh phúc khi thiếu lòng dũng cảm, tức là, nếu nó không rèn luyện để có được sức mạnh chống lại mọi hoàn cảnh có thể xảy đến, và cân nhắc về mọi thứ có thể xảy ra ngẫu nhiên, đủ để có thể thực sự kiểm soát chúng trước cả khi chúng xảy đến. Sự dũng cảm là gì? Đó là sự củng cố không thể đánh bại cho những yếu đuối của con người. Bằng cách xây quanh mình tấm lá chắn của sự dũng cảm, một người có thể bình thản đối mặt với mọi sự vây hãm trong cuộc đời, vì anh ta dựa vào sức mạnh của chính bản thân mình, và vũ khí của mình. Tại điểm này, tôi muốn chia sẻ với bạn quan điểm của triết gia Stoic Posidonius của chúng tôi:

> Bạn không bao giờ nên nghĩ rằng những vũ khí mà vận mệnh trang bị cho bạn sẽ có thể khiến bạn an toàn: hãy chiến đấu với vũ khí của chính mình! Vận mệnh không trang bị cho ta để đối mặt với chính nó. Vậy nên ai được nó trang bị để chống lại kẻ thù khác thì lại trở nên trơ trống khi phải đối mặt với chính nó.

Alexander, đúng, đã phá huỷ và đô hộ người Ba Tư, người Hyrcanian, người Ấn, và tất cả những dân tộc trải dài từ tây sang đông; nhưng chính ông ta đã chìm trong tăm tối sau khi giết một người bạn và sau đó lại mất đi một người bạn khác, nỗi buồn này đến nỗi buồn khác vì cả sai lầm và mất mát của chính mình. **Người thống trị của biết bao nhiêu vua chúa và dân lành đã ngã quỵ vì tức giận và**

đau buồn. Ông ta mong muốn kiểm soát mọi thứ, ngoại trừ chính những cảm xúc của bản thân mình.

Tồi tệ đến thế nào những người đi sai đường, mong muốn mở rộng đế chế quyền lực vượt qua cả đại dương và tưởng rằng mình cực kỳ may mắn nếu họ nắm giữ trong tay các vùng miền với quân đội của họ và cứ tiếp tục thêm vào danh sách đó những tên vùng mới, ngờ nghệch lơ đễnh với lĩnh vực cũng quan trọng tương tự về những thứ thiêng liêng con người - khả năng kiểm soát bản thân, quyền lực vĩ đại nhất trong đời của một con người. Dạy tôi sự thiêng liêng của công bình, thứ quán xuyến những tốt đẹp khác, không tìm kiếm bất cứ thứ gì khác cho chính nó ngoại trừ cơ hội để có thể hiển lộ. Cầu cho ta có khả năng nhận ra rằng nó không có chút liên quan nào đến việc tìm kiếm danh vọng cá nhân, mà có thể hoàn toàn hài lòng với chính nó!

Trên tất cả, mỗi người cần tự thuyết phục bản thân mình về quy tắc sau đây: "Tôi sẽ luôn công bằng, dù có được lợi gì hay không". Không, điều đó quá nhỏ nhặt: anh ta nên thuyết phục bản thân mình rằng vẫn thật hạnh phúc nếu có phải đánh đổi tất cả cho phẩm cách cao quý ấy. Mọi suy nghĩ của anh ta nên cách xa nhiều nhất có thể với những thứ lợi lộc cá nhân. **Bạn không nên nhìn quanh để tìm kiếm phần thưởng từ một hành động công bằng: vì phần thưởng vĩ đại nhất nằm trong chính việc thực hiện hành động ấy.**

Hãy tiếp tục tập trung vào những thứ tôi mới nói cách đây không lâu với bạn, rằng có bao nhiêu người thấy được tâm trí vững vàng ngay thẳng của bạn không bao giờ là vấn đề. Ai muốn phẩm cách của mình được quảng bá thì thực ra chỉ là đang phục vụ cho thanh danh thay vì thực sự cho phẩm cách. Không lẽ bạn không nên công bằng với chính thanh danh của mình? Thực ra, đúng là, bạn sẽ thường phải kết hợp việc duy trì sự công bình với việc bị ghét bỏ. Và sau đó nếu bạn thực sự

sáng suốt, bạn nên cảm thấy hạnh phúc với danh tiếng xấu bạn nhận được vì hành động thuận theo phẩm cách của mình.

Tạm biệt!

Bức thư số 115: Tại sao bạn nên giản dị và chân thành, trong cách sống, cũng như trong lời ăn tiếng nói!

Bạn thân mến!

Tôi mong bạn có thể bớt lo lắng về ngôn từ và cấu trúc câu hơn, bạn của tôi. Tôi cho rằng có những thứ quan trọng hơn nhiều cần bạn quan tâm đến. Hãy tự hỏi mình bạn đang viết về điều gì, chứ không phải bạn phải viết nó như thế nào; và ngay cả cho những nội dung khi đã biết chắc là chính đáng ấy, thì mục đích của bạn không nên là viết chúng, mà là thực sự cảm nhận chúng, để chúng thấm sâu vào bạn và thực sự là ấn tượng của chính bạn, như thể bạn đang đóng con dấu riêng của mình lên chúng.

Khi phong cách viết hay diễn thuyết của một người quá chỉn chu và trang trọng, bạn có thể chắc chắn rằng tâm trí ông ta cũng đang bị chi phối bởi rất nhiều những thứ tiểu tiết. Những người thực sự vĩ đại thì thường lại ăn nói rất bình thường: ngôn từ của ông ta giản dị chân thành, chứ không phải là sự sắp xếp kiểu cách. Bạn biết đấy, với những cậu thanh niên làm dáng - tóc tai và bộ râu hoành tráng, đi ra từ những tiệm lớn - chắc bạn không hy vọng sẽ thấy sự dũng cảm, hay kiên cường từ họ chứ! Văn phong, cách ăn nói cũng có thể coi như phục trang của tâm trí: nếu ta thấy chúng quá kiểu cách, được điểm trang quá màu mè, và quá quan trọng hóa ở một người, ta có thể đoán rằng tâm trí ông ta đã khiếm khuyết, có những sai lầm từ bên trong. **Quá kiểu cách đâu có hợp với một con người sáng suốt và chân thành.**

Nếu xem xét tâm trí của một người thông thái, ta sẽ thấy nó thật sự đẹp và thiêng liêng đến thế nào. Sự vĩ đại, sự bình thản sẽ tự chúng tỏa sáng, và những phẩm cách: sự công bình ở một phía, dũng cảm ở phía khác, trong khi sự điều độ và cẩn trọng cũng xuất hiện ngay ở đó. Bên cạnh chúng, sự thanh đạm, khả năng tự kiểm

soát tuyệt vời, sự nhẫn nại can trường, lòng khoan dung, và sự hân hoan cởi mở cũng sẽ tỏa sáng, và lòng tốt của con người, thứ mà (khó có thể tin nổi) lại rất hiếm giữa nhân loại. Sự nhìn xa trông rộng nữa, và cả sự tinh tế, và trên tất cả, sự vĩ đại của tâm hồn: vẻ duyên dáng, được tạo nên bởi Chúa, và sự thiêng liêng nó được ban cho! Sự vĩ đại của đấng liêng thiêng, và sự trân trọng của tâm hồn với họ: tâm hồn được yêu thương ban phúc, và nó cũng thể hiện sự tôn thờ với đấng thiêng liêng. Nếu một người có thể cảm nhận được sự nghiêm trang ấy, thiêng liêng và sáng chói hơn bất cứ thứ gì trong đời sống con người, liệu anh ta có không dừng lại, để bản thân chìm đắm, kinh ngạc bởi ơn phước từ đấng thiêng liêng, và nhẩm đọc những lời cầu nguyện không thành tiếng hướng tới họ, rồi như được triệu tập bởi sự tốt lành của sắc thái ấy, bước lên giữa sự tôn sùng và yêu kính? Rồi sau khi đắm chìm trong cái nhìn, cảm nhận ấy một lúc lâu, thiêng liêng hơn bất cứ trải nghiệm nào khác, với những con mắt - vì sao lấp lánh với ánh sáng dịu dàng mà vẫn mạnh mẽ như ngọn lửa cháy bừng, anh ta cuối cùng, trong sợ hãi và kinh ngạc, thốt lên những lời của Virgil:

Đức mẹ đồng trinh, con có thể tôn xưng người thế nào? Vì khuôn mặt người

không phải là của một thứ tồn tại hữu hạn, và giọng người

không phải là tiếng nói của nhân loại. Xin người hãy nhân từ,

làm yên lòng mọi gánh nặng trong con.

Sự thiêng liêng ấy sẽ biểu lộ với ta, nó thực sự sẽ làm dịu mọi gánh nặng, nếu ta lựa chọn đi theo nó. **Nhưng lòng mộ đạo ấy không có trong việc giết và dâng hiến xác những con bò, hay cống nộp vàng bạc, hay đóng góp vào các quỹ, mà chỉ trong ý chí thuần khiết và đoan chính**. Hãy cho phép tôi nhắc lại: chắc sẽ không ai trong chúng ta không cảm thấy sự thiêu đốt nồng nàn trong tình yêu thiêng liêng ấy, chỉ cần có thể nhìn thấy *(cảm nhận được)* nó. Vậy mà thực tại,

có quá nhiều những chướng ngại khiến ta hoặc lóa mắt với ánh sáng quá mạnh hoặc đẩy ta chìm sâu vào bóng tối. Nhưng cũng giống như phương thuốc đúng có thể loại bỏ chướng ngại và làm sáng mắt ta, thì chỉ cần có ý chí, ta có thể khiến tâm trí mình giành lại được tự do khỏi mọi thói xấu. Lúc ấy, phẩm cách sẽ lại hiện ra rõ rệt, ngay cả nếu nó ở sâu bên trong, và ngay cả với nghèo đói, hay với sự tầm thường ti tiện của đám đông bao quanh. Tôi nhắc lại: ta sẽ thấy ánh tươi đẹp ấy, ngay cả khi nó bị che phủ bởi bùn lầy dơ bẩn. Và ta sẽ hiểu thấu những thô tục, tội lỗi của tâm trí chìm trong sầu thảm, ngay cả khi nó được bao quanh bởi sự lộng lẫy và lấp lánh của của cải, khi ánh hào nhoáng giả tạo của địa vị và quyền năng tấn công mắt ta từ mọi phía.

Chỉ khi đó ta mới có thể hiểu được sự phù phiếm và vô giá trị của những thứ mà mình từng ngưỡng mộ. Ta giống con trẻ, chỉ chăm chăm thu thập mọi đồ chơi và quan tâm nhiều hơn đến những thứ đồ rẻ tiền ấy hơn là anh chị, hay thậm chí là cha mẹ chúng. Như Aristo từng nói, chúng ta nào có khác chúng, ngoại trừ với ta những bức tượng, bức tranh có giá cao hơn cho sự ngờ nghệch của mình? Chúng có thể vui thích với những viên đá trơn bóng trên bờ biển với những màu sắc khác nhau, còn ta vui thích với đá cẩm thạch nhập từ sa mạc Ai Cập hay những con thú hoang dã từ châu Phi, những cột đá để chống đỡ cả một hội trường tiệc tùng đủ rộng để chứa toàn bộ dân một thị trấn. **Ta để mình ngỡ ngàng trong những căn phòng tường chạm đá cẩm thạch, dù biết rõ đó chỉ là lớp bề mặt mà thôi. Ta tự lừa chính mình với đôi mắt: khi ta mạ vàng mái vòm, chẳng phải ta đang lừa dối hay sao? Vì ta biết rõ một vài loại gỗ chẳng hề bắt mắt nằm sau lớp mạ vàng ấy. Và kiểu giả bộ trang hoàng ấy không chỉ được áp dụng cho tường hay trần nhà. Hãy nhìn tất cả những người đi đứng khệnh khạng nơi cao quý: sự giàu sang của họ, đâu có là gì ngoài một lớp mạ. Hãy xem xét kỹ càng và bạn sẽ thấy bao nhiêu những sa đọa được che giấu dưới lớp áo**

choàng danh vọng mỏng manh ấy. Một thứ thu hút được mọi quan tòa, mọi pháp quan; và cũng là thứ tạo ra tất cả những chức vụ ấy: **tiền bạc**! **Từ giây phút tiền bạc được trọng vọng, thì những thứ giá trị thực sự đã bị lu mờ**. Với những thương gia và hoạt động của họ, ta không hỏi kỹ họ mua bán thứ gì, mà giá bao nhiêu. Sự trung thành của ta có giá nhất định, và nếu giá khác cao hơn ta sẽ phản bội: ta chỉ cư xử ngay thẳng bao lâu ta còn hy vọng việc cư xử ngay thẳng ấy vẫn cho ta lợi ích, nhưng sẽ làm trái ngược lại nếu những tội lỗi có thể cho ta nhiều hơn thế.

Ta học từ cha mẹ mình để nhìn một cách ngưỡng mộ đầy thèm muốn vàng bạc. Sự tham lam đã được truyền cho ta từ rất sớm, và nó đã ngấm sâu vào trong ta. Rồi đến đám đông: họ cứ trái ngược nhau ở gần như mọi thứ, nhưng chỉ thứ này *(tiền bạc)* là họ đồng thuận. Đó là thứ họ ngưỡng mộ, họ mong muốn có được cho mình và gia đình; họ hiến dâng cho đấng thiêng liêng khi muốn xuất hiện như những kẻ biết ơn, như thể đó là thứ vĩ đại nhất mà con người sở hữu. Sau đó bản chất của con người tha hóa đến độ sự nghèo đói trở thành thứ ghê tởm đáng nguyền rủa, bị khinh thường bởi những kẻ giàu có và bị căm ghét bởi chính những kẻ nghèo túng ấy. Những tác phẩm thơ cũng vào cuộc, châm thêm lửa vào lòng ham muốn của ta: tài sản được ca ngợi trong chúng như thể nó là thứ duy nhất vẻ vang và đáng tán dương trong cuộc đời. Với lũ nhà thơ ấy, những đấng thiêng liêng vĩnh cửu cũng chẳng có thứ gì tốt đẹp hơn mà họ có thể sở hữu hay ban cho con người:

Cung điện của thần mặt trời cao vời vợi trên những cây cột lừng lững,

rực rỡ với ánh lấp lánh của vàng

Và hãy nhìn xe ngựa của Ngài:

Trục xe bằng vàng, càng xe cũng bằng vàng;

những vòng bánh cong được đúc vành bằng vàng;

và những nan hoa bằng bạc tỏa chiếu

Họ cũng nói về "Kỷ nguyên vàng" – Golden Age, với nghĩa chỉ thời đại hoàng kim.

Ngay cả trong những tác phẩm bi kịch nổi tiếng của Hy Lạp cũng có những nhân vật mà vì của cải từ bỏ cả sự thanh khiết, sức khỏe, và thậm chí cả thanh danh.

Hãy cứ gọi ta là một tên vô lại, nhưng là một tên vô lại giàu có

Vì tất cả các người chỉ hỏi liệu một người có giàu có hay không, chứ đâu ai hỏi anh ta có tốt hay không

Chẳng hỏi tại sao ta có tài sản, hay từ đâu

mà chỉ bao nhiêu - đó là tất cả mọi thứ các người muốn biết

Trên toàn thế giới, giá trị của một người được đánh giá qua khối tài sản anh ta sở hữu

Và điều gì khiến một người cảm thấy hổ thẹn: Không sở hữu chút tài sản nào.

Vậy nên hãy để ta hoặc sống trong giàu sang, hoặc chết trong nghèo khổ

Được chết khi đang kiếm tiền, đó là một phước lành

Vì tiền là thứ tốt đẹp vĩ đại của loài người

Nó có thể cho ta cảm giác dễ chịu hơn cả tình mẫu tử

hay cái chạm của con trẻ, hay sự tôn kính với phụ thân

Nếu khuôn mặt của thần Venus có thể kết hợp với ánh lấp lánh tuyệt vời này

thì nàng đáng được hưởng tình yêu của cả đấng thiêng liêng và con người

Khi phần kết này được thể hiện trong vở bi kịch của Euripides, toàn bộ người xem đã đứng cả dậy với mục đích duy nhất là đuổi tất cả diễn viên cũng như đoàn kịch khỏi sân khấu, cho đến khi chính Euripides phải nhảy lên sân khấu và cầu xin khán giả hãy kiên nhẫn chờ xem điều gì sẽ xảy đến với thói tôn sùng bạc vàng này. Bellerophon trong vở kịch phải nhận hậu quả thích đáng, cũng như tất cả những ai giống hắn ngoài đời thực. **Vì lòng tham không bao giờ có thể hoàn toàn tránh khỏi những trừng phạt. Nhưng thực ra sự trừng phạt đã nằm trong chính lòng tham rồi. Nước mắt, nỗi đau nó tạo cho người nô lệ của nó! Về những chịu đựng đối với những thứ nó mong muốn có được - và cả với những thứ nó đã có được! Và cả những nỗi lo lắng mỗi ngày nữa: càng tích lũy nhiều của cải, càng có thêm nhiều lo toan. Tiền bạc thì thậm chí còn đày đọa những người đã sở hữu nó nhiều hơn là những người đang cố có được nó**. Họ thường khổ sở thế nào với mỗi vụ thua lỗ! Vì họ mất những khoản lớn, và nghĩ rằng chúng thậm chí còn lớn hơn thực tế. Ngay cả nếu vận mệnh không lấy đi của họ thứ gì, thì bất cứ thứ gì họ thất bại không có được với họ đều như một sự thua lỗ vậy.

"Nhưng mọi người đều gọi ông ta là thành công, là giàu sang phú quý, và luôn mong có được những gì ông ta có". Tôi đồng ý với bạn. Nhưng điều đó mang lại thứ gì cho họ? Để họ lại gánh chịu những đau khổ, và cả ganh tị từ những người khác nữa; bạn có nghĩ được tình cảnh nào tệ hơn thế? **Sẽ tốt hơn đến thế nào nếu những người cứ khao khát làm giàu được thực sự mục kiến tình cảnh của những người giàu có! Và sẽ tốt hơn thế nào nếu những người ứng cử chức vụ quan trọng thực sự mục kiến tình cảnh của những người giữ chức trước họ, những vị trí quan trọng nhất trong cả một thể chế! Có lẽ họ sẽ thay đổi ước muốn của mình nhanh hơn họ có thể tưởng tượng**. Vậy mà thực tế thì những người than vãn về thành quả của họ thực ra lại luôn mong muốn nhiều hơn,

cao hơn nữa. Con người không bao giờ thỏa mãn với quyền lực hay của cải của họ, ngay cả khi tất cả chúng đến với họ cùng một lúc. Họ than vãn về cả những kế hoạch, sự thăng tiến của họ, và luôn miệng nói rằng thứ họ chưa có thì giá trị hơn.

Đó chính là thứ triết có thể làm cho bạn - và thực tế, tôi nghĩ đó là món quà quý giá nhất: bạn sẽ không bao giờ nuối tiếc về hành động của mình. Đó là một nền tảng vững chắc cho hạnh phúc, thứ không dông tố nào của cuộc đời có thể ảnh hưởng. Nhưng bạn sẽ không thể đến đó bằng cách cưỡi trên cơn gió của những tranh biện, hay sự trôi chảy của ngôn từ. Hãy để chúng đến một cách tự nhiên; nhưng hãy tập trung vào việc để tâm trí bạn có được sự kiên định và bình thản. **Hãy để nó thực sự vĩ đại, an toàn trong niềm tin vào những thứ tốt đẹp của con người, và có thể tự hài lòng khi tất cả mọi người xung quanh không thể cảm thấy hài lòng** *(với của cải, địa vị của họ)*. **Hãy để nó đánh giá sự tiến bộ của nó bằng hành động, cách cư xử trong cuộc sống, nhận ra rằng những kiến thức mà nó có thể thực sự nắm và làm chủ được chỉ là: nó có thể hoàn toàn tự do khỏi ham muốn và sợ hãi.** Tạm biệt!

Bức thư số 116: Tại sao cảm xúc có thể dễ dàng cuốn ta đi?

Bạn thân mến!

Câu hỏi thường được đặt ra là việc chấp nhận cảm xúc một cách vừa phải liệu có tốt hơn là từ chối hoàn toàn cảm xúc hay không. Những triết gia Stoic thường đồng ý tán thành phương án sau, trong khi những người Peripatetics khuyến khích việc kiềm chế cảm xúc ở một mức độ nhất định. Nhưng tôi không thể thấy bất cứ lợi ích nào trong việc có một lượng vừa phải những bệnh tật cả.

(Lưu ý: Ở đây cảm xúc Seneca đang nhắc tới là sau phản ứng tự nhiên khi hoàn cảnh xảy đến nhé. Như đã bàn trong các bức thư trước, Stoicism cho rằng ngay

cả thánh nhân cũng sẽ có các cảm xúc buồn vui, đau khổ, vv. khi hoàn cảnh xảy đến, như một phản ứng tự nhiên. Nhưng sau đó, khi tâm trí đã giành lại quyền làm chủ thì Stoicism cho rằng cảm xúc sẽ không thể tác động thêm đến các quyết định và hành động của ta, hoặc ít nhất thì đó là đích mà những người Stoic mong muốn hướng tới)

Đừng sợ, tôi sẽ không tước mất của bạn bất cứ thứ gì mà chính bản thân bạn chẳng muốn khước từ. Tôi sẽ linh hoạt và thuận theo khuynh hướng của bạn và những thứ bạn cho là cần thiết cho cuộc đời, hữu dụng, và mang lại niềm vui; và sẽ chỉ tìm cách loại bỏ những thói xấu hay sai lầm. Sau khi tôi đã ngăn cấm bạn để những ham muốn làm chủ bản thân, tôi sẽ chấp nhận những khao khát của bạn với những thứ xứng đáng *(phẩm cách)*, để bạn có thể kiên trì theo đuổi nó mà không lo lắng, mà thay vào đó được đảm bảo với một niềm hạnh phúc thậm chí còn mãnh liệt hơn. Tại sao hạnh phúc ấy không thể đến với bạn, một cách có lẽ còn dễ dàng hơn nếu bạn là chủ nhân chứ không phải nô lệ của nó?

Bạn trả lời, "Nhưng việc tôi phải chịu đựng nỗi mất mát một người bạn là hoàn toàn thuận theo tự nhiên. Vậy hãy chấp nhận cho những giọt nước mắt chính đáng ấy tuôn rơi! Cũng vậy, sẽ là thuận theo tự nhiên khi ta bị ảnh hưởng bởi ý kiến đám đông và trở nên buồn bã đau khổ khi những ý kiến đó là tiêu cực. Tại sao bạn không để cho tôi có được nỗi sợ hãi chính đáng của việc bị người khác nghĩ xấu về mình?" **Không một thói xấu hay sai lầm nào lại không có cho nó một lời bào chữa. Ban đầu chúng đều rất nhỏ nhặt và dễ thuyết phục, nhưng sau đó chúng cứ lớn dần lớn dần. Bạn sẽ không thể cứ nói chấm dứt là chấm dứt chúng khi bạn đã để chúng bắt đầu. Mọi cảm xúc đều mờ nhạt lúc mới đầu; rồi sau đó chúng tự khiến chúng nghiêm trọng thêm và tiến tới kiểm soát chúng ta. Sẽ dễ dàng hơn nếu một người từ chối chấp nhận chúng ngay từ đầu thay vì làm vậy khi chúng đã trở nên nghiêm trọng**.

Không ai có thể phủ nhận rằng mọi cảm xúc đều đến từ một nguồn, mà ta có thể nói khái quát, là tự nhiên. Tự nhiên đã áp cho ta nghĩa vụ phải lo lắng cho bản thân mình; nhưng khi ta thực hiện nghĩa vụ đó một cách thái quá, nó sẽ trở thành một sai lầm. Tự nhiên gắn liền những thứ cần thiết cho cuộc sống với hạnh phúc, không phải là để ta tìm kiếm hạnh phúc, mà để hạnh phúc kèm theo ấy khiến những thứ thiết yếu có sức thu hút hơn với ta. **Nếu hạnh phúc là đích tìm kiếm cuối cùng, nó sẽ trở thành thói hưởng thụ cá nhân**. Vì vậy, hãy để ta từ chối cảm xúc ngay khi chúng mới chớm đến, vì, như tôi đã nói, sẽ dễ dàng hơn để ngăn chặn chúng từ đầu thay vì cố dứt bỏ chúng sau này.

Tôi biết bạn sẽ nói: "Hãy để tôi đau nỗi đau mất mát một chút, và cũng cho phép tôi có một phần sợ hãi tự nhiên". Nhưng cái một chút ấy sẽ cứ tiếp tục tăng dần, và nó sẽ từ chối chấm dứt khi bạn muốn. Người sáng suốt có thể kiểm soát mình mà không để muộn phiền chế ngự, và có thể dừng những giọt nước mắt cũng như cảm giác vui mừng khi ông ta muốn vậy. Còn chúng ta, những kẻ sẽ gặp khó khăn khi muốn kiểm soát, thì tốt nhất là không nên bắt đầu những cảm xúc ấy. Tôi tin rằng Panaetius đã có một câu trả lời rất thẳng thắn với câu trai trẻ, người đã hỏi ông ta liệu một người thông thái có lao vào vòng yêu đương hay không. "Nếu xét một người thông thái", Panaetius trả lời, "ta sẽ bàn đến sau; nhưng với anh và ta, những người còn cách rất xa sự thông tuệ, hai ta tốt hơn là nên kìm lại những hoàn cảnh có thể khiến ta trở nên điên cuồng, mất đi kiểm soát, phụ thuộc vào người khác, và mất đi giá trị bên trong của mình. Vì nếu tình yêu của chúng ta được đáp trả, ta sẽ sung sướng bởi sự chấp thuận của người mình yêu; còn nếu không, lòng ta rực lửa khi niềm kiêu hãnh bị tổn thương. Một mối tình dễ dàng cũng có hại như một mối tình khó khăn; ta bị cuốn vào *(và đánh mất bản thân)* vì sự dễ dàng, nhưng ta cũng sẽ bị phân tâm khỏi chính mình vì những khó khăn. Nắm được điểm yếu của bản thân *(sự dễ dao động của bản thân trước hoàn cảnh)*,

ta sẽ có thể dễ dàng bình thản hơn. Vậy nên đừng để ta giao phó tâm trí còn nhu nhược dễ bị ảnh hưởng của mình cho rượu, cái đẹp, những lời nịnh nọt, hay bất cứ cám dỗ nào khác".

Tôi tin câu trả lời của Panaetius cho câu hỏi về tình yêu có thể được áp dụng cho mọi cảm xúc khác. **Hãy tránh càng xa càng tốt cái dốc đứng trơn trượt ấy, vì với chúng ta ngay cả việc đứng vững vàng trên mặt phẳng cũng đã khó khăn rồi**. Bạn sẽ phản đối tôi trong chủ đề này với cùng một biện luận quen thuộc thường dùng để chống lại Stoicism: "Những gì các ông hứa hẹn là quá lớn; những gì các ông yêu cầu là quá khả năng con người. Chúng ta chỉ là những cá thể nhỏ bé; và sẽ chẳng thể nào từ chối bản thân mình mọi thứ. Ta sẽ vẫn cảm thấy đau khổ mất mát, dù chỉ một chút; sẽ vẫn ao ước thứ này thứ nọ, dù chỉ ở mức vừa phải; vẫn sẽ tức giận, nhưng không phải là không thể nguôi ngoai". **Bạn có biết tại sao họ không thể làm những việc ấy? Vì họ không tin là họ có khả năng làm được.**

Thực tế, còn một thứ nữa cũng có liên quan: **tình yêu của ta với những thói xấu của chính bản thân mình**. Ta bảo vệ chúng, thà đưa ra lý do bào chữa cho chúng còn hơn là phải cố loại bỏ chúng. **Con người được tự nhiên ban cho một nguồn sức mạnh thực sự to lớn, chỉ là ta có muốn sử dụng hay không mà thôi. Việc ta cần làm đơn giản chỉ là tập hợp sức mạnh bên trong và hướng chúng chống lại thói xấu, hay ít nhất để chúng không làm yếu chính bản thân mình. Không có khả năng chỉ là một lý do bào chữa, vì nguyên nhân thực sự là ta không có đủ ý chí mà thôi.**

Tạm biệt!

Bức thư số 117: Ta nghiên cứu triết, phải chăng để phân biệt giữa sự thông tuệ (wisdom) và trạng thái sáng suốt thông hiểu (being wise)?

Bạn thân mến!

Bằng việc cứ cho tôi những câu hỏi vụn vặt như thế, bạn đang khiến tôi bận rộn mà không nhận ra rằng bạn đặt tôi vào thế lưỡng nan giữa một loạt những tranh biện đầy rắc rối. Tôi không thể cứ vô tình mà chống lại trường phái của mình trong những điểm như thế, nhưng bên cạnh đó thì tôi cũng không thể cứ nhắm mắt đồng ý với họ, khi đã thâu suốt hiểu biết của mình. Bạn đang hỏi về thực hư câu tuyên bố của Stoicism rằng ***sự thông tuệ*** *(wisdom)* là thứ tốt đẹp, nhưng ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** *(being wise)* thì không. Đầu tiên tôi sẽ giải thích những luận điểm của Stoicism, sau đó sẽ đưa ra quan điểm của riêng mình.

Stoicism cho rằng thứ gì tốt đẹp thì cũng phải thực sự hiện hữu, vì thứ gì tốt đẹp sẽ có thể hành động, và bất cứ thứ gì hành động thì cũng phải hiện hữu. Thứ gì tốt đẹp thì có lợi, nhưng để một thứ được coi là có lợi, nó phải hành động; và nếu nó có thể hành động, nó hiện hữu. Stoicism tất nhiên cho rằng ***sự thông tuệ*** là một thứ tốt đẹp. Vậy nên họ cũng phải chấp nhận rằng nó hiện hữu. Nhưng họ không cho rằng ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** có cùng đặc điểm như vậy: nó vô hình và phụ thuộc vào một thứ khác - chính là ***sự thông tuệ*** *(ý Seneca ở đây mình đoán là phụ thuộc vào việc sự thông tuệ có biểu hiện ra hay không, nếu có, thì đối tượng ở vào trạng thái sáng suốt thông hiểu, nếu không, trạng thái ấy sẽ không tồn tại)*. Vậy nên nó không hành động hay trở thành có lợi với đối tượng khác. "Vậy là sao? Chẳng phải chính Stoic các ông nói rằng ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** cũng là một thứ tốt đẹp?". Đúng là Stoicism đã nói vậy, nhưng là ám chỉ thứ nó phụ thuộc vào, tức chính là ***sự thông tuệ***.

Đối lập lại những thành viên Stoicism ấy, bạn hãy thử nghe câu trả lời bởi những người khác trước khi tôi đưa ra quan điểm của chính mình. "Theo cách đó", những người có quan điểm khác nói, "***trạng thái sống trong hạnh phúc*** *(living happily)* cũng không phải là thứ tốt đẹp. Dù có ưa quan điểm ấy hay không, trường phái các ông sẽ phải trả lời một ***cuộc sống hạnh phúc*** *(happy life)* thì tốt đẹp, nhưng ***trạng thái sống hạnh phúc*** thì không". Luận điểm phản đối sau đây cũng được đưa ra: "Các ông muốn trở nên thông thái, bởi vậy ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** là một sự lựa chọn chính đáng; và nếu nó chính đáng, nó phải là thứ tốt đẹp". Khi đó những người Stoic sẽ bị buộc phải uốn nắn ngôn từ và đòi hỏi việc thêm một âm tiết vào chữ "xứng đáng chọn lựa" *(choiceworthy)*, thứ không có trong ngôn ngữ La tinh của chúng ta. Nếu bạn cho phép, tôi sẽ làm điều đó thay họ. "Thứ tốt đẹp là", họ sẽ giải thích, "thứ xứng đáng được lựa chọn", thứ đến với ta khi ta đạt được sự tốt đẹp mình mong muốn. Vậy nên việc chọn lựa thứ tốt đẹp không tự nó tốt đẹp, mà chỉ là thêm vào cái tốt đẹp mà ta đang cam kết.

Tôi không có cùng quan điểm, và tôi cho rằng những thành viên Stoicism khác rơi vào cái bẫy này bởi chính họ đã bị trói buộc vào mối quan hệ tiền đề và từ đó không có tự do để thay đổi lập luận. **Vì chúng ta có thói quen quá dễ dàng chấp nhận những thứ đã được chấp nhận bởi đám đông, và ta thường cho rằng nếu mọi người cùng đồng ý ở một điểm thì điểm đó phải đúng.** Ví dụ, ta nghiệm rằng đấng thiêng liêng tồn tại (với một vài lý do khác nữa) nhưng quan trọng nhất là bởi vì mọi người đều thấm nhuần ý kiến này và không một dân tộc nào ở bất cứ đâu quá tách biệt khỏi luật lệ và những phong tục đến nỗi không tin vào sự tồn tại của đấng thiêng liêng. Khi ta bàn đến sự bất tử của tâm hồn, ý kiến ấy rất có sức nặng đến nỗi mọi người thường sẽ đồng ý với nó và hoặc là sợ hãi hoặc là cầu nguyện cúng bái bóng tối của âm ty. Vậy, tôi sẽ sử dụng chính đặc

điểm này để phản ánh rằng: bạn sẽ không tìm thấy bất cứ ai phản đối nhận định rằng cả ***sự thông tuệ*** và ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** đều tốt đẹp.

Nhưng tôi cũng sẽ không làm thứ mà những đấu sĩ thua cuộc làm và chấp nhận ý kiến của đám đông *(đấu sĩ ngày xưa có luật nếu thất bại có thể bỏ vũ khí, qùy xuống cúi đầu, đám đông bảo giết thì giết, còn bảo tha thì sẽ được sống)*. Hãy để ta chiến đấu với vũ khí của chính mình. Đầu tiên, ta cần xét thứ tác động ở đây là từ bên trong hay bên ngoài. Nếu nó từ bên trong, thì nó cũng sẽ hiện hữu như thứ nó tác động lên. Vì không thứ gì tác động lên thứ khác mà không chạm vào nó, và thứ gì có thể chạm thì cũng sẽ hữu hình; không thứ gì tác động mà không có hành động, và thứ gì có thể hành động thì hữu hình. Nếu nó từ bên ngoài, thì nó phải được thu lại sau khi đã tác động. Nếu nó được thu lại, thì nó có thể dịch chuyển, và thứ gì có thể dịch chuyển thì cũng hữu hình.

Bạn đang hy vọng tôi sẽ từ chối ý kiến rằng ***một cuộc đua*** *(race)* thì khác với ***trạng thái đang đua*** *(racing)*, hay ***nguồn nhiệt*** *(heat)* với ***đốt nóng*** *(heating)*, hay ***nguồn sáng*** *(light)* với ***trạng thái chiếu sáng*** *(lighting)*. Tôi đồng ý rằng chúng khác biệt nhưng không cho rằng chúng thuộc về tình trạng khác biệt nhau. Nếu sức khỏe là một thứ không khác biệt, thì ở trạng thái khỏe mạnh cũng vậy. Và nếu vẻ đẹp bên ngoài là một thứ không khác biệt, thì ở trong tình trạng xinh đẹp cũng thế. Nếu công bình là một thứ tốt đẹp, thì trạng thái công bình cũng thế; nếu hổ thẹn là một thứ xấu xa, thì ở trong trạng thái đáng hổ thẹn cũng thế, cũng giống như, nếu đau mắt là một thứ tồi tệ, thì việc ở trong tình cảnh có mắt bị đau cũng thế. Một bằng chứng là, hãy xem xét: không thứ gì có thể tồn tại mà không có thứ còn lại. Một người có ***sự thông tuệ*** thì sáng suốt, và một người muốn ở trong ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** thì phải có sự thông tuệ. Không thể nghi ngờ rằng một thứ cũng giống hệt thứ còn lại; thực ra, rất nhiều người chấp nhận rằng chúng là một.

Nhưng tôi muốn hỏi những người phản đối điều này: vì mọi thứ đều hoặc là tốt hoặc là xấu hoặc là không khác biệt, thì loại nào họ sẽ chọn để áp với ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***? Theo quan điểm của họ, nó không phải một thứ tốt đẹp, và nó chắc chắn chẳng thể được coi là một thứ xấu xa. Vậy nó phải được đặt ở trung gian. Nhưng những thứ trung gian cũng là những thứ Stoicism gọi là không khác biệt, ý chỉ tiều bạc, vẻ đẹp bên ngoài, và danh vọng quyền lực, những thứ có thể thấy ở cả người xấu lẫn người tốt. Nhưng cái ta đang xét, ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***, không thể thấy ở bất cứ ai không thông thái. Bởi vậy nên nó không thể được đặt cùng loại với những thứ không khác biệt. Và, như đã nói, nó chắc chắn không thể là một thứ xấu, vì không một kẻ xấu xa nào có thể có được nó. Bởi vậy nên nó phải là thứ tốt đẹp. Những thứ mà chỉ có người thông thái mới có thì chỉ có thể là tốt đẹp. Chỉ có những người thông thái mới có thể ở trong ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***. Bởi vậy nên nó phải là một thứ tốt đẹp.

Người ta có thể nói: "Nó là một thứ tác động tới ***sự thông tuệ***". Với ý này, tôi sẽ hỏi liệu thứ họ gọi là ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** sẽ kích thích ***sự thông tuệ*** hay được kích thích bởi ***sự thông tuệ***. Vì dù theo cách nào trong 2 cách đó, khi nó kích thích hay được kích thích, nó đã hành động, và vì vậy mà nó hiện hữu. Vì bất cứ thứ gì hành động, kích thích hay được kích thích, đều sẽ hiện hữu. Và nếu nó hiện hữu, nó là một thứ tốt đẹp; vì lý do duy nhất họ có thể đưa ra để nói nó không phải là thứ tốt đẹp là nó không hiện hữu.

Những người Peripatetic cho rằng không có khác biệt giữa ***sự thông tuệ*** và ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***, vì cái này bao hàm cái kia. Bạn sẽ không thể thực sự tin, phải không, rằng có ai đó có thể đạt đến trạng thái ấy mà không sở hữu ***sự thông tuệ***, hay ai đó thực sự sáng suốt mà không sở hữu sự thông tuệ? Nhưng những kẻ nghiên cứu logic về ngôn ngữ trước đây cố tình tạo ra sự phân biệt giữa hai thứ ấy, và từ chính bọn họ mà sự phân biệt ấy đến với Stoicism. Hãy để tôi

giải thích cho bạn. Có sự khác biệt giữa "một khoảng ruộng" và "sở hữu một khoảng ruộng" đúng không, vì thứ sau nhắm đến người sở hữu, chứ không phải khoảng ruộng. Tương tự, họ kết luận rằng có sự khác biệt giữa ***sự thông tuệ*** và ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***. Tôi tin bạn sẽ đồng ý là có hai thứ ở đây: thứ sở hữu và thứ được sở hữu. ***Sự thông tuệ*** là thứ được sở hữu, và con nguời thông thái là đối tượng sở hữu nó. ***Sự thông tuệ*** là một tâm trí hoàn hảo, hay tâm trí đến được tầm cao nhất của nó; hay ta có thể nói, ***sự thông tuệ*** là nghệ thuật của cuộc sống. Vậy thì ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** là gì? Tôi không thể diễn tả nó như một tâm trí hoàn hảo, mà là trạng thái của người sở hữu tâm trí hoàn hảo. Vậy nên một tâm trí hoàn toàn là một thứ, trong khi việc sở hữu một tâm trí như thế là thứ khác.

Người phản đối tôi sẽ nói: "Có những dạng khác nhau của hiện hữu: ví dụ, đây là một con người, và kia là con ngựa. Những dạng ấy được gắn với những sự thay đổi trong suy nghĩ dẫn đến sự thay đổi trong dạng hiện hữu của chúng. Những thay đổi ấy có đặc điểm riêng biệt của chúng, tách biệt với những đặc điểm hiện hữu. Ví dụ, tôi có thể nhìn thấy Cato đang bước đi: những giác quan cho tôi thấy điều đó, và tâm trí tôi tin điều đó. Thứ tôi thấy là sự hiện hữu, và sự hiện hữu đó là thứ tôi đang hướng chú ý của tâm trí và mắt mình đến. Sau đó tôi nói: 'Cato đang đi'. Điều mà tôi đang nói ra không phải là sự hiện hữu của cơ thể đó, mà là thứ phản ánh sự hiện hữu ấy, hay người ta thường gọi là lời tuyên bố, hay sự khẳng định, hay thứ được nói. Tương tự, khi tôi nói ***sự thông tuệ***, tôi hiểu là một thứ hiện hữu; khi tôi nói '***là sáng suốt***' *(is wise)*, tôi đang nói về một trạng thái của sự hiện hữu. Có sự khác biệt lớn giữa việc hướng tới một thứ gì với nói về một đặc điểm của thứ đó".

Hãy thử giả dụ rằng ta đang xem xét hai thứ tách biệt (lưu ý tôi vẫn chưa đưa ra quan điểm của mình). Điều gì có thể khiến chúng thôi khác biệt nhau? Tôi vừa

đưa ra ví dụ về sự khác biệt giữa "một khoảng ruộng" và "sở hữu một khoảng ruộng". Rõ ràng, người sở hữu có đặc tính tự nhiên khác biệt với thứ được sở hữu. Một là mảnh đất ruộng, một là con người. Nhưng trong vấn đề ta đang bàn, hai thứ có chung đặc tính tự nhiên, cả người sở hữu ***sự thông tuệ*** và ***sự thông tuệ*** chính nó. Bên cạnh đó, trong trường hợp khoảng ruộng người sở hữu và thứ được sở hữu thực sự rất khác biệt, nhưng ở đây, người sở hữu và thứ sở hữu ở cùng trong một cơ thể. Trong khi khoảng ruộng được sở hữu một cách hợp pháp, thì ***sự thông tuệ*** được sở hữu một cách tự nhiên. Khoảng ruộng có thể được bán hay chuyển cho người khác, nhưng ***sự thông tuệ*** thì không thể tách rời chủ nhân của nó. Bởi vậy nên bạn không nên đưa ra so sánh giữa những thứ không thực sự khác biệt như vậy.

Tôi đã bắt đầu nói rằng những thứ ta đang bàn đến có thể là hai nhưng cả hai đều có thể là tốt đẹp. Ví dụ, ***sự thông tuệ***, và người thông thái là hai thứ, nhưng bất cứ ai cũng sẽ phải thừa nhận rằng cả hai đều tốt đẹp. Cũng giống như không gì có thể ngăn cản ***sự thông tuệ*** và người sở hữu nó tốt đẹp, thì cũng không gì có thể ngăn sự thông tuệ và việc có được nó, tức là ở trong ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***, là tốt đẹp. Tôi muốn là một người thông thái chỉ vì chính lý do đó mà thôi: tôi sẽ được ở trong ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***. Nếu vậy thì, chẳng phải thứ sau cũng tốt đẹp hay sao, vì nếu không có nó, thứ đầu tiên cũng chẳng phải thứ tốt đẹp nữa? **Vì chính bạn chẳng đã thừa nhận, rằng sự thông tuệ sẽ không được tiếp nhận nếu nó chẳng thể được sử dụng hay sao?** Vậy đâu là ứng dụng của ***sự thông tuệ***? Để trở nên thông thái. Đó là điều khiến ***sự thông tuệ*** đáng quý đến vậy. Loại bỏ khả năng ứng dụng ấy, và ***sự thông tuệ*** sẽ trở thành vô giá trị. Nếu tra tấn là xấu, thì việc ở trong trạng thái bị tra tấn cũng sẽ xấu; thực tế, nếu bạn loại bỏ những hậu quả, thì tra tấn cũng chẳng phải xấu nữa. ***Sự thông tuệ*** là biểu hiệu của một tâm trí hoàn hảo, và ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** là ứng

dụng của tâm trí hoàn hảo. Làm thế nào mà ứng dụng của một thứ lại có thể không tốt đẹp nếu chính thứ ấy cũng không tốt đẹp nếu không được sử dụng?

Tôi hỏi bạn liệu ***sự thông tuệ*** có đáng cho ta lựa chọn. Bạn trả lời rằng có. Tôi hỏi bạn liệu ứng dụng của ***sự thông tuệ*** có đáng. Bạn cũng trả lời có. Thực tế, bạn nói rằng bạn sẽ không chấp nhận ***sự thông tuệ*** nếu bạn bị ngăn cản, không được phép sử dụng nó. Và thứ gì đáng cho ta lựa chọn thì tốt đẹp. ***Trạng thái sáng suốt thông hiểu*** là ứng dụng của ***sự thông tuệ***, cũng giống như việc ăn nói trôi chảy là ứng dụng của tài hùng biện và nhìn là ứng dụng của đôi mắt. Bởi vậy nên nếu ứng dụng của ***sự thông tuệ*** là đáng cho ta lựa chọn; thì ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** cũng là đáng lựa chọn. Và nếu nó đáng, nó phải là một thứ tốt đẹp.

Trong tất cả những lời ấy, tôi đang tự trách mắng bản thân mình vì đã phải đi theo đám người mà chính tôi phê phán, và phí lời vào những vấn đề vô thưởng vô phạt ấy. Có ai nghi ngờ rằng nếu nhiệt là xấu, thì việc phải chịu nóng cũng là xấu hay không? Hay nếu cái lạnh là xấu, thì vì phải chịu lạnh cũng xấu? Rằng nếu cuộc đời là tốt đẹp, thì việc đang sống cũng là tốt đẹp? Dù những điểm ấy thích hợp với suy nghĩ phát xuất từ ***sự thông tuệ***, thì chúng cũng không nằm trong bản chất của ***sự thông tuệ***. Và ta chỉ nên dành thời gian của mình với những thứ thực sự đến từ bên trong ***sự thông tuệ*** mà thôi.

Cứ cho là ta muốn xem xét vấn đề tranh luận ấy theo những góc tiếp cận khác nhau, thì triết cũng sẽ cho ta rất nhiều hướng. Hãy nghiên cứu đặc tính tự nhiên của các đấng thiêng liêng, hay năng lượng của những vì sao và quỹ đạo khác nhau của chúng, và liệu có đúng rằng những sự kiện đến với đời người sẽ tuân theo những quỹ đạo ấy hay không, hay liệu có phải chính sự di chuyển của chúng là nguồn gốc của di chuyển vật chất và tâm hồn trên trái đất, hay liệu thứ được gọi là tình cờ thực ra có tuân theo những quy luật bất biến và không có gì thực sự xảy

ra một cách thực sự đột ngột. Những chủ đề ấy đúng là rất ít liên quan đến đạo đức, nhưng chúng nâng tầm tâm trí và khiến tâm trí hiểu được đúng chuẩn mực của nó. **Còn những thứ ta vừa bàn đến thì hạ thấp tâm trí, khiến nó chìm trong những thứ tủn mủn nhỏ nhặt; chúng không khiến tâm trí trở nên rõ ràng linh hoạt hơn, như người ta thường cho là, mà chỉ làm cho nó hẹp hòi và thiển cận mà thôi**. Tôi hỏi bạn, liệu ta có nên phí sức lực vào những thứ có thể sai, nhưng chắc chắn là vô dụng? Ta cần phải cẩn trọng trong nỗ lực của mình - ta nợ nó cho những thứ vĩ đại và tốt đẹp thực sự! Làm sao tôi có thể trở nên tốt đẹp hơn nếu tôi biết liệu ***sự thông tuệ*** và ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** có khác biệt nhau hay không, hay trong việc biết rằng cái đầu là tốt đẹp còn cái sau thì không? Nào, ta hãy thử chơi cờ bạc. Hãy tung xúc xắc: nếu bạn được ***sự thông tuệ***, còn tôi được ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***. Ta sẽ chỉ kết thúc trong hòa mà thôi.

Tôi thà để bạn chỉ cho tôi thấy cách để có thể đạt đến những điều đó. Nói cho tôi thứ tôi cần tránh và thứ tôi cần hướng tới, sự rèn luyện nào có thể làm vững vàng hơn tâm trí dễ lung lay của mình, hay làm cách nào tôi có thể ngăn những thứ khiến tôi bất ngờ và đau buồn, làm thế nào tôi có thể đối mặt với một loạt những bất hạnh, làm thế nào tôi có thể được giải thoát khỏi những vấn đề đã xảy đến với tôi và những vấn đề tự tôi đem lại cho mình. Dạy tôi làm thế nào có thể chịu đựng đau khổ mà không than vãn và thành công mà không khiến người khác phải chịu đựng, và làm cách nào để không chờ đợi trong thụ động giờ khắc cuối cùng mà có thể tự quyết khi nào mình sẽ rời bỏ thế giới này. Với tôi, không gì đáng hổ thẹn hơn là cầu xin được chết. Nếu bạn muốn sống, tại sao bạn lại cầu xin được chết? Còn nếu bạn không muốn sống, tại sao phải hỏi Chúa thứ mà Ngài đã trao cho bạn ngay từ khi bạn sinh ra đời? Cũng giống như việc chắc chắn bạn sẽ chết một ngày nào đó, dù bạn có muốn hay không, thì cái chết cũng luôn trong quyền

của bạn có thể tự định đoạt cho mình. Một đằng thì cần thiết cho bạn, còn đằng kia là lựa chọn của chính bạn.

Tôi mới đọc được đoạn mở đầu cực sốc của một bài diễn văn nổi tiếng: "Giá như tôi có thể chết càng sớm càng tốt". Thật điên khùng, ngươi đang cầu xin một thứ đã có sẵn trong tay mình. "Giá như tôi có thể chết càng sớm càng tốt" Vậy ngươi thậm chí đã già như ngươi nói chưa? Nếu chưa, tại sao phải chờ đợi? Không ai có thể dừng hành động đó của ngươi. Hãy tìm bất cứ cách nào ngươi có thể. Chọn bất cứ hình thức nào của thế giới tự nhiên, và để nó cung cấp cho ngươi cách để tự giải thoát bản thân mình. Xem xét những phần mà thế giới vận hành, nước, đất, không khí: chúng không cho ta nhiều nguyên nhân của sự sống hơn là cách thức để chết. "Giá như tôi có thể chết càng sớm càng tốt"? Ngươi có ý gì khi nói "càng sớm càng tốt"? Tại sao phải định ngày? Cái chết có thể xảy ra nhanh hơn là lời cầu nguyện của ngươi. Những lời ấy đến từ một tâm trí yếu ớt ẻo lả, thứ dùng những lời ấy để cầu xin sự thương hại. **Bất cứ ai cầu xin được chết đâu thực sự muốn chết.** Hãy cầu xin Chúa cuộc sống và sức khỏe. Nhưng nếu thứ bạn muốn là cái chết, nó có đặc quyền này: bạn không cần phải cầu xin.

Đó là những thứ ta nên ngẫm nghĩ, bạn của tôi, đó là những cách thức để cải thiện và rèn giũa tâm trí. Thực tế, đó chính là ***sự thông tuệ***, hay ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***: không tập trung vào những tranh biện chẳng có giá trị và chỉ toàn lý thuyết hay ngôn từ. Khi vận mệnh trưng bày trước bạn hàng loạt những vấn đề mà bạn chưa thể giải quyết, liệu bạn còn đứng đó để uốn nắn câu chữ? Ngờ nghệch đến mức nào khi vẫn cứ đứng khua những thanh kiếm gỗ dùng cho tập luyện sau khi bạn đã nghe hồi tù và báo hiệu chiến trận! Hãy từ bỏ những thứ đồ luyện tập ấy! Bạn cần những thứ thực sự có tác dụng. **Nói cho tôi biết cách nào để có thể giữ tâm trí tôi thông suốt không bị sao nhãng bởi bất cứ đau khổ hay sợ hãi**

nào, cách để có thể chấm dứt gánh nặng từ những ham muốn ẩn sâu ấy. Hãy thực sự làm một thứ gì đó có giá trị ấy!

"***Sự thông tuệ*** thì tốt đẹp, nhưng ***trạng thái sáng suốt thông hiểu*** thì không". **Đây chính là lý do mà chúng ta bị cho là không thông thái, và toàn bộ triết bị giễu cợt như một trò tốn thời gian**.

Tôi sẽ nói với bạn rằng có cả cuộc tranh luận về việc liệu sự thông tuệ trong tương lai là tốt hay xấu. Nói cho tôi biết: bạn có bao giờ phân vân liệu vựa lúa có cảm thấy vụ mùa sắp đến? Liệu trẻ em có sức mạnh hay sự vững vàng nào để khiến chúng cảm giác về sự trưởng thành sắp đến? Trong khi người ta đang ốm đau, họ không thu được gì từ sức khỏe *(trong tương lai)* nhiều hơn là những vận động viên điền kinh hay đấu vật được sảng khoái bởi kỳ nghỉ vẫn còn ở rất xa hàng nhiều tháng tới. Không ai vô tâm đến nỗi không biết sự thực rằng những thứ trong tương lai thì không tốt đẹp, chính vì chúng ở trong tương lai. Bất cứ thứ gì tốt đẹp cần phải hữu dụng, và chỉ những thứ trong hiện tại mới có thể hữu dụng mà thôi. Thứ gì không thể hữu dụng thì không tốt đẹp, còn nếu nó hữu dụng, nó đã tốt đẹp rồi. Tôi sẽ trở nên thông thái trong tương lai. Nó sẽ trở nên tốt đẹp cho tôi khi nó đến, nhưng ngay lúc này thì không. Một thứ cần phải tồn tại trước khi nó có được những đặc tính nhất định.

Làm thế nào, tôi hỏi bạn, mà một thứ vẫn chưa tồn tại có thể lại tốt đẹp? Nếu tôi nói về một thứ: "Nó ở tương lai", chẳng phải đó chính là chứng cứ rõ ràng nhất rằng nó chưa tồn tại hay sao? Thứ vẫn đang đến tức là chưa thực sự hiện hữu ở thời điểm hiện tại. "Xuân sẽ đến": tôi biết rằng đang độ đông. "Hạ sẽ sang": tôi biết rằng hiện tại không phải mùa hạ. Lập luận đanh thép nhất của tôi về một thứ không hiện hữu thời điểm này chính là nó ở tương lai. Tôi sẽ trở nên thông thái, tôi hy vọng thế, nhưng ngay lúc này thì không. Nếu tôi có nó, thì tôi đã có thể được tự do khỏi những thói xấu và sai lầm của mình. Trạng thái sáng suốt của tôi

là ở tương lai. Vậy nên bạn có thể nhận ra là tôi chưa thông thái. Một người không thể cùng một lúc vừa có trạng thái tốt đẹp ấy vừa ở trong trạng thái xấu như bây giờ được. Vì đó là hai trạng thái không thể cùng tồn tại: xấu và tốt không thể cùng được thấy trong một con người.

Vậy nên hãy bỏ qua những vấn đề nhỏ nhặt mà rắc rối ấy và gấp gáp với những thứ có thể thực sự có ích cho ta. Không ai đang cuống cuồng tìm gọi người đỡ đẻ cho con gái lại đi còn đứng đọc thông báo và bản chương trình của hội hè. Không ai đang chạy về chữa cháy nhà mình lại đi nghiên cứu bàn cờ để xem những nước bẫy và cách thoát như thế nào. Nhưng, lạy chúa, những tin tức đó thực ra lại đến với bạn từ mọi phía: nhà đang cháy, con cái bạn đang gặp nguy hiểm, dân tộc bạn đang bị bao vây, và những thứ bạn sở hữu đang bị lục lọi cướp phá. Chồng lên chúng là cả những đắm tàu, động đất, và mọi thứ khiến bạn sợ hãi khác. **Khi bạn đang bị vây quanh bởi tất cả những thứ đó, liệu bạn có còn thời gian cho những suy nghĩ lan man?** Liệu bạn có còn đả động gì đến việc nghiên cứu sự khác biệt giữa ***sự thông tuệ*** và ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***? Liệu bạn có buộc rồi nới những nút thắt, khi mà cái khối nặng ấy của đời người đang đè trên đầu bạn?

Tự nhiên không hề tốt bụng và hào phóng với khoảng thời gian nó cho ta để ta có thể lãng phí. Hãy xem xét bao nhiêu thời gian ngay cả người cẩn thận nhất cũng mất đi. Mỗi người đều sẽ mất một khoảng thời gian trong cuộc đời cho đau ốm, hoặc chính bản thân hoặc người nhà; rồi cho những vấn đề cần thiết, hay những nghĩa vụ của công dân trong cộng đồng xã hội; và ngủ cũng chiếm một phần lớn thời gian cuộc đời. Khi mà thời gian còn lại của ta là cực kỳ eo hẹp và nó còn trôi đi rất nhanh, thậm chí là bay đi, thì liệu ta còn để mình lãng phí thêm với những thứ nhỏ nhặt ấy hay sao? **Hãy nhớ rằng tâm trí cũng ưa thích việc suy nghĩ lan man hơn là thực sự rèn luyện và cải thiện chính nó, và chính**

tâm trí cũng góp phần khiến triết trở thành thú giải trí thay vì thực sự là phương thuốc. Tôi không biết có gì khác biệt giữa ***sự thông tuệ*** và ***trạng thái sáng suốt thông hiểu***. Tôi cũng không biết liệu có gì khác biệt giữa việc tôi biết hay không biết kiến thức ấy. Nói cho tôi: khi tôi nắm được sự khác biệt ấy, liệu tôi có thể trở nên thông thái hay không? Tại sao, nếu không, bạn lại khiến tôi bận rộn với những thuật ngữ hơn là thực sự áp dụng ***sự thông tuệ*** vào cuộc sống? Hãy khiến tôi dũng cảm hơn, tự tin vào bản thân mình hơn, và khiến tôi có thể đối mặt với vận mệnh trong một trận chiến vinh quang. Và tôi sẽ có thể vượt trên vận mệnh nếu tôi có thể tập trung mọi thứ tôi học được vào mục đích ấy.

Tạm biệt!

Bức thư số 118: Bàn về những thứ tốt đẹp thực sự của con người, và điều kiện nó phải thuận theo tự nhiên

Bạn thân mến!

Bạn nài ép tôi biên thư thường xuyên hơn. Nhưng hãy thử tính lại, bạn sẽ thấy bạn mới là người viết ít hơn đấy. Ta đã thỏa thuận rằng bạn sẽ viết cho tôi trước và tôi sẽ phản hồi. Tuy nhiên, tôi sẽ không khắt khe tính toán với bạn. Với lòng tin vào bạn mình, tôi sẽ "ứng trước" cho bạn. Nhưng tôi sẽ không làm thứ mà Cicero, bậc thầy về ngôn từ và hùng biện, nói Atticus nên làm: ngay cả nếu ông không có ý tưởng gì để viết, hãy viết về bất cứ thứ gì xuất hiện trong tâm trí. Tôi tin mình sẽ không bao giờ thiếu ý tưởng để khai thác, ngay cả khi bỏ qua tất cả những nội dung đã hàm chứa trong các bức thư của Cicero, những thứ như ứng viên nào đang gặp khó khăn, hay ai đang tranh cử bởi vốn liếng được tài trợ thay vì của chính người đó; ai là người có được sự ủng hộ của Caesar cho vị trí lãnh sự, và ai được sự ủng hộ của Pompey, hay phải tự lực; hay "Caecilius thực sự là một kẻ chi li từng cắc, người sẽ không bao giờ cho vay dù chỉ một đồng đối với cả họ hàng mà không tính lãi 1 phần trăm 1 tháng". Thay vì bàn đến vấn đề của người khác, tôi tin tốt hơn là xét về những vấn đề của chính bản thân mình, đánh giá lại chính mình, nhìn nhận tất cả những thứ mà người khác phải ứng cử để có được, để biết mình chẳng cần đến chúng và có thể phớt lờ chẳng để tâm.

Việc nên làm, bạn của tôi, con đường an toàn và tự do, là không mong muốn bất cứ vị trí quyền lực nào, và bỏ qua tất cả những cuộc bầu cử chịu sự chi phối của vận mệnh. Khi người ta tụ tập bỏ phiếu và những ứng viên chờ đợi trong tâm trạng hồi hộp thấp thỏm, có người chọn cách hối lộ đi cửa sau, người khác cho những đại diện để tiến hành chiến dịch tranh cử, và thậm chí có những kẻ chấp nhận hôn tay của người mà sau khi trúng cử anh ta sẽ cảm thấy ghê tởm khi chạm

vào, và tất cả đều nóng ruột chờ đợi người tuyên bố kết quả. Liệu khi đó bạn sẽ thư thái thế nào, nếu có thể đứng đó nhìn ngắm "cái chợ" ấy mà không có gì để mua hay bán? Nhưng liệu niềm hạnh phúc còn lớn đến mức nào khi một người có thể nhìn mà không bận tâm đến không chỉ những vị trí như pháp quan hay chấp chính, mà cả những nỗ lực họ phải bỏ ra để đua tranh những vị trí đó, chỉ để nhìn nó được bầu lại mỗi năm, hay ngay cả những vị trí mãi mãi, hay kết quả thành công của cuộc chiến và niềm vui khải hoàn, hay tài sản, hay kết hôn và có con cái, hay sự an toàn của chính họ và gia đình! **Sự thành toại tâm trí nào một người có thể đạt được khi người đó không tìm kiếm bất cứ thứ gì bên ngoài, không cầu xin nhờ vả bất cứ ai khác, và có thể tuyên bố rằng: "Vận mệnh, ngươi và ta không có liên quan gì đến nhau. Ta không cho phép ngươi có bất cứ ảnh hưởng gì đến mình. Ta biết những cá nhân vĩ đại như Cato vẫn bị ngươi từ chối, trong khi ngươi tạo ra những kẻ như Vatinius. Ta sẽ không cầu xin ở ngươi bất cứ thứ gì". Đó là cách để có thể có được sự tự do tuyệt đối khỏi vận mệnh.**

Vậy nên ta có thể viết cho nhau về những thứ như thế, đưa ra những vấn đề, những tình huống thường xuyên thay đổi, dựa theo những gì ta quan sát và đánh giá biết bao người ngoài kia cứ cố công không biết mệt mỏi, tưởng rằng họ đang vươn lên, nhưng thực ra là đang đi từ tồi tệ xuống tệ hại hơn nữa chỉ vì họ cứ mãi tìm kiếm trao đổi những thứ sẽ gây hại cho họ, cố đạt được những thứ mà sớm thôi họ sẽ muốn tránh hay khinh ghét. **Bạn thử nghĩ xem, có ai từng thỏa mãn với những thứ mà trước đó họ đã tưởng như quá tầm với của họ hay chưa?** Sự giàu sang không phải là phần thưởng của lòng tham, như người ta thường nghĩ; nó là một thứ rất tầm thường, và vì vậy không thể khiến ai thực sự thỏa mãn. **Bạn tin rằng những thứ bạn mong muốn ở tầng cao hơn, bởi vì bạn vẫn còn xa mới có được chúng. Nhưng người đã có được chúng lại thấy chúng không**

mấy giá trị. Nếu tôi không sai, chính anh ta cũng lại đang trèo lên tiếp. Điểm mà bạn cho là đỉnh cao thì lại chỉ là một nấc khác trên hành trình của anh ta. Gần như tất cả mọi người đều phải chịu đựng, vì không nắm được những thứ thực sự tốt đẹp. Bị định hướng sai bởi chuyện trò với người khác, họ cố tìm kiếm và đạt được những thứ họ cho là tốt đẹp; và sau đó, khi đã đạt được chúng, và phải chịu đựng nhiều hơn nữa, họ mới thấy chúng thực ra là tồi tệ và chẳng đáng hay ít nhất thì giá trị thực sự của chúng cũng thấp hơn rất nhiều những gì họ đã nghĩ. Hầu hết mọi người đều bị ấn tượng bởi những thứ có thể lừa gạt họ từ khoảng cách xa, và "tốt đẹp" thì thường được gán cho bằng với "to/lớn/nhiều hơn".

Để có thể ngăn nó xảy ra cho ta, hãy tự mình cân nhắc về những thứ thực sự tốt đẹp. Nó đã được giải thích bằng nhiều cách khác nhau và được gán cho rất nhiều định nghĩa. Một trong số chúng là: "Một thứ tốt đẹp sẽ cuốn hút tâm trí và khiến tâm trí tập trung vào nó". Ngay lập tức ta có câu vấn cho định nghĩa ấy: nhưng nếu nó cuốn hút tâm trí ta, theo một cách suy đồi thì sao? **Bạn biết đấy, rất nhiều thứ xấu xa lại thường cám dỗ con người.** Có sự khác biệt giữa thứ gì đúng đắn và thứ chỉ tưởng như là đúng đắn. Bởi vậy nên thứ "tốt đẹp" thì cũng phải đúng đắn, vì nó sẽ không thể tốt đẹp nếu không đúng đắn. Nhưng thứ thu hút và cám dỗ ta có thể tưởng như là đúng đắn: chúng làm ta chú ý, khêu gợi ta, và làm ta mê mẩn. Một định nghĩa khác là: "Thứ tốt đẹp là thứ khơi dậy ham muốn với chính nó, hay khích lệ tâm trí đạt được nó". Nhưng định nghĩa này cũng gặp phải phản đối tương tự như định nghĩa trước: rất nhiều thứ khích lệ thôi thúc tâm trí mà thực sự là xấu cho ai đạt được chúng. Một định nghĩa có vẻ chính xác hơn là: "Một thứ tốt đẹp khích lệ tâm trí hướng đến nó một cách thuận theo tự nhiên, và chỉ thực sự hành động cố gắng đạt được nếu thứ được xét là đáng để lựa chọn". Với định

nghĩa này ta thấy thứ đó cũng đồng thời cao quý, hay nói cách khác, hoàn toàn xứng đáng để vươn tới.

Chủ đề này dẫn tôi tới việc phân định sự khác biệt giữa ***những thứ tốt đẹp*** *(the good)* và ***những thứ cao quý*** *(the honourable)*. Cả hai có những điểm chung và không thể phân định: không gì có thể tốt đẹp mà không hàm chứa phẩm chất cao quý, và những thứ cao quý thì chắc chắn sẽ tốt đẹp. Nếu vậy, đâu là sự khác biệt giữa chúng? Những thứ cao quý là những thứ hoàn toàn tốt đẹp, hay nói cách khác, là những thứ mang cuộc sống hạnh phúc đến trạng thái trọn vẹn, và bằng cách gắn với chúng, những thứ khác cũng sẽ trở nên tốt đẹp. Điều tôi muốn nói là thế này. Có những thứ mà Stoicism cho rằng không xấu cũng không tốt, những thứ giống như phục vụ trong quân đội hay ngoại giao hay các chức vụ trong toà án. Khi những nghĩa vụ ấy được thực hiện một cách ngay thẳng cao quý, chúng sẽ trở nên tốt đẹp và chuyển từ trạng thái không khác biệt sang tốt đẹp. Chính sự kết hợp của chúng với ***sự ngay thẳng cao quý*** khiến chúng trở nên tốt đẹp; còn ***sự ngay thẳng cao quý*** thì chính nó đã tốt đẹp rồi. ***Sự tốt đẹp*** có thể đến từ ***sự ngay thẳng cao quý***, còn ***sự ngay thẳng cao quý*** thì hoàn toàn độc lập. Tóm lại, những thứ được cho là tốt đẹp thì vẫn có thể trở nên xấu, nhưng thứ gì đã cao quý thì không bao giờ thay đổi, và sẽ luôn tốt đẹp.

Có một định nghĩa khác là: "Thứ tốt đẹp là thứ thuận theo tự nhiên". Giờ hãy chú ý đến lời của tôi. **Thứ tốt đẹp là thứ thuận theo tự nhiên, nhưng thứ thuận theo tự nhiên lại không ngay lập tức có thể được xem là tốt đẹp**. Nhiều thứ, thực ra, hợp với tự nhiên nhưng quá tầm thường vụn vặt để ta có thể dùng chữ tốt đẹp với chúng. Chúng nhỏ nhặt và đáng để ta xem thường. Và không thứ gì quá nhỏ nhặt hay đáng xem thường có thể coi là tốt đẹp. Bao lâu một thứ còn không đáng để ta cân nhắc, nó không thể tốt đẹp. Vì khi mà ta coi một thứ là tốt đẹp, nó

phải là thứ có một giá trị nhất định đáng để ta cân nhắc. Làm cách nào ta có thể nhận ra đâu là thứ tốt đẹp? Khi mà nó hoàn toàn thuận theo tự nhiên.

"Ông thừa nhận", bạn nói, "rằng thứ tốt đẹp thì thuận theo tự nhiên, và đó là điểm đặc biệt của chúng. Giờ ông lại nói rằng có những thứ không tốt đẹp mà vẫn thuận theo tự nhiên. Làm thế nào mà hai luận điểm ấy có thể đồng thời được chấp nhận? Khi cả hai thứ đều chia sẻ cùng đặc điểm là thuận theo tự nhiên, làm cách nào ta có thể chấp nhận chúng khác biệt?". Bởi mức độ, tầm quan trọng của chúng. Chẳng có gì mới mẻ trong sự thật là nhiều thứ thay đổi khi phát triển hay trưởng thành. Cậu bé ngày nào trở thành chàng thanh niên. Những đặc điểm của cậu sẽ thay đổi. Đứa trẻ thì không thể được cho là có lý trí, nhưng một cậu thanh niên thì có thể. Khi một vài thứ phát triển, chúng không những chỉ thay đổi về thể chất mà còn có thể rất khác biệt về các mặt khác nữa.

Người ta có thể sẽ nói: "Trở nên lớn hơn sẽ không khiến một thứ thay đổi. Nghĩ thử xem, đâu có gì khác biệt nếu đổ rượu và một cái hũ rượu hay một cái vại; những tính chất, đặc điểm của rượu vẫn sẽ có ở cả hai. Một lượng nhỏ mật ong thì vị cũng không khác với cả một chai mật ong". Những ví dụ họ đưa ra hoàn toàn khác biệt về bản chất; vì ở những trường hợp đó thực ra là thay vỏ mà thôi, dù vỏ đó có lớn thế nào thì những thứ bên trong vẫn thế. Tất nhiên, tôi không hề phản đối rằng có những thứ lớn lên và vẫn giữ nguyên đặc tính của chúng. Nhưng có những trường hợp khác, khi mà lớn lên, thì những sự thay đổi sẽ đến: chúng khiến cái chất bên trong có được trạng thái mới, khác biệt với trước đó. Chỉ một phiến đá làm nên mái vòm - đó là viên đá đỉnh vòm, thứ được đặt vào giữa cho khớp hai cột hai bên và khiến chúng đứng vững nhờ trụ vào nó. Làm thế nào chỉ với phiến đá cuối cùng ấy mà cả một công trình được hoàn thành, dù chính nó thì rất nhỏ bé? Vì nó không chỉ là thứ thêm vào, mà là thứ hoàn thiện công trình.

Có những thứ, khi phát triển, chấm dứt trạng thái trước đó và chuyển sang một trạng thái hoàn toàn mới. Khi tâm trí đã dành nhiều thời gian mở rộng những ý tưởng và dẫn đến mệt mỏi với độ lớn của cả công trình *(suy nghĩ)*, thì nó bắt đầu được coi như "vô hạn". Nó trở nên rất khác biệt với trạng thái trước đó, khi nó có vẻ lớn nhưng hữu hạn. Tương tự, hãy nghĩ về những thứ khó có thể chia nhỏ. Sau vài lần chia, chúng sẽ trở thành không thể chia nhỏ thêm nữa. Vậy nên, ta có "bất động" để chỉ trạng thái cao nhất của những thứ hiếm khi và khó khăn mới có thể dịch chuyển. Cùng lý do đó, thứ chỉ đơn giản là thuận theo tự nhiên, thì hoàn toàn có thể vì đạt đến độ lớn nhất định, nó sẽ chuyển sang một dạng khác với đặc tính khác biệt và trở nên tốt đẹp.

Tạm biệt!

Bức thư số 120: Về: Từ đâu mà ta hiểu được những thứ tốt đẹp thực sự trong cuộc đời con người?

Bạn thân mến!

Thư bạn đề cập đến khá nhiều vấn đề, nhưng cuối cùng quy về một mối - mong tôi giải thích làm cách nào mà ta đi đến luận bàn về ***những thứ tốt đẹp*** *(the good)* và ***những thứ cao quý*** *(the honourable)* (***xem lại bức thư số 118***). Theo một số triết gia thì có sự khác biệt giữa chúng, nhưng với Stoicism thì chúng chỉ như kiểu cái nào rõ ràng hơn cái nào mà thôi.

Đây là thứ tôi muốn ám chỉ. ***Thứ tốt đẹp***, với một số người, chỉ là những thứ hữu ích, và vì vậy họ áp dụng nó lên cả tài sản, con ngựa, hũ rượu, hay cả đôi giày - theo cách ấy họ đâu có thực sự trân trọng giá trị của ***thứ tốt đẹp***, và hạ thấp chúng xuống gần như tầm thường. ***Thứ cao quý***, họ nghĩ, là những thứ tuân theo lý trí và từ đó dẫn đến những hành động ngay thẳng đúng với phẩm cách, như hết lòng chăm sóc phụ thân già yếu, giúp đỡ bạn bè lúc khó khăn nghèo khổ, nếu phải

chiến đấu thì sẽ chiến đấu một cách dũng cảm kiên cường, và khi ở vị trí chức quyền sẽ đưa ra những chính sách hợp lý và có cân nhắc kỹ càng. Chúng tôi *(Stoicism)* cũng phân biệt hai thứ đó, nhưng cho rằng chúng thực ra về bản chất là một. Không gì có thể thực sự tốt đẹp nếu không cao quý, và thứ gì cao quý thì chắc chắn là tốt đẹp. Tôi tin việc nêu ra sự khác biệt giữa những khái niệm ấy là không cần thiết, vì đã nói đến chúng thường xuyên *(trong những thư trước cho bạn)*. Chỉ có một lưu ý tôi muốn khẳng định rõ ràng về quan điểm của mình, rằng không thứ gì tốt đẹp mà có thể được dùng vào mục đích xấu cả. Trong khi bạn có thể dễ dàng thấy bao người vẫn dùng tài sản, chức quyền, và cả sự khỏe mạnh của cơ thể cho những muc đích xấu.

Giờ ta hãy quay trở lại với vấn đề mà bạn muốn tôi bàn đến, làm cách nào hay từ đâu mà người ta đi đến khái niệm ***thứ tốt đẹp*** và ***thứ cao quý***. Tự nhiên không thể dạy ta điều này: thứ tự nhiên trang bị cho ta không phải là kiến thức, mà chỉ là hạt giống của kiến thức mà thôi. Có những người nói rằng thực ra người ta chỉ tình cờ nghĩ ra chúng, nhưng điều đó là quá sức tưởng tượng khi một người có thể vì tình cờ mà phát hiện ra phẩm cách. Quan điểm của Stoicism là ***thứ cao quý*** và ***thứ tốt đẹp*** được tiếp cận và rút ra **qua quan sát và so sánh những cách cư xử và hành động lặp đi lặp lại của con người**; nói cách khác, theo đánh giá của Stoicism, chúng được tìm ra từ phép loại suy.

Vì từ "loại suy" từng được chấp nhận và đưa vào sử dụng bởi những học giả tiếng La tinh thay vì từ chối nó, tôi nghĩ nó cũng nên được chấp nhận ở La Mã. Vậy nên tôi sẽ dùng nó không chỉ một cách có cơ sở mà còn đường hoàng tự tin. Để tôi giải thích cách loại suy trong trường hợp này. **Ta biết về sức khỏe thể chất; từ đó ta suy ra cũng có một loại sức khoẻ khác là sức khoẻ tinh thần. Ta biết về sức mạnh cơ thể; từ đó ta có thể suy ra một loại sức mạnh khác là sức mạnh tâm trí**. Có những hành động hào phóng, hay giàu tính nhân văn, hay dũng

cảm, những hành động khiến ta cảm khái. Ta bắt đầu thán phục chúng như thể là biểu trưng cho sự hoàn hảo của con người. Dù có những khiếm khuyết trong đối tượng, thì cũng có thể dễ dàng được bỏ qua vì chúng bị che mất dưới sự huy hoàng của những hành động nhân nghĩa, giàu tính nhân văn ấy. **Tự nhiên khuyến khích ta hãy phóng đại, tán dương hơn lên những hành động cao đẹp, và những người thực hiện chúng thường mang danh tiếng vĩ đại hơn nhiều so với sự thật.** Vậy nên từ những hành động ấy ta đi đến khái niệm về những thứ tốt đẹp vĩ đại.

Fabricius từ chối vàng bạc của vua Pyrrhus, tin tưởng rằng bản lĩnh có thể khinh thường tài sản vua ban còn có giá trị hơn rất nhiều, kể cả tài sản ấy có là cả đế chế. Rồi sau đó, khi thần y của Pyrrhus quyết định hạ độc vua, cũng chính Fabricius đã cảnh báo cho nhà vua biết để thoát nạn. Cả hai hành động đều cho thấy sức mạnh của phẩm cách: không bị mua chuộc bởi vàng bạc, và cũng không chiến thắng bằng cách hạ độc lén lút hèn hạ. **Ta ngưỡng mộ ông ấy, một con người vĩ đại, người không bị lung lạc bởi cả dụ dỗ của vua chúa cũng như âm mưu chống lại vua chúa, người có thể dựa vào sự suy xét lý trí của chính mình, thực hiện điều khó khăn nhất một cá nhân có thể thực hiện trong việc duy trì sự chính trực ngay cả trên chiến trận, tin tưởng rằng những thứ sai vẫn là sai, dù chúng được áp dụng để chống lại kẻ thù.** Ngay cả trong cảnh nghèo túng tột cùng, tình cảnh mà thực ra lại là thứ để ông ta tự hào, ông ta từ chối tài sản cũng như cách ông ta từ chối việc sử dụng độc dược. "Hãy sống, Pyrrhus", ông ta nói: "với sự trợ giúp của ta, và hãy mừng vì thứ đã từng khiến người đau đớn: rằng Fabricius không thể bị mua chuộc".

Horatius Cocles đơn thương độc mã chặn đứng cây cầu hẹp. Ông ta yêu cầu cắt đứt đường rút lui của chính mình, để kẻ thù không thể đuổi theo, và giữ chân những kẻ tấn công tại một bên vịnh cho đến khi nghe thấy tiếng gỗ gãy vang lên

dữ dội. Khi ông ta nhìn lại và thấy rằng sự hy sinh của bản thân đã cứu cả dân tộc, ông thét lớn: "Đến đây, kẻ nào muốn bắt ta". Rồi ông ta buông mình xuống nước, rồi khi cố thoát khỏi dòng chảy xiết, ông ta cũng quan tâm đến vũ khí của mình như chính sự an toàn của ông ta vậy. Giơ vũ khí chiến thắng ấy lên trong vinh quang, và trở về an toàn như thể ổng chỉ đơn giản là đi qua cầu mà thôi.

Những hành động ấy, và những ví dụ tương tự cho ta một hình dung về phẩm cách. Để tôi nêu lên thêm 1 thứ có thể khiến bạn trầm trồ. **Đôi khi ta nhận ra được đâu là sự cao quý khi mục kiến chính những thứ xấu xa, hay sự tuyệt vời được làm rõ bởi thái cực ngược lại của nó**. Một vài phẩm cách và thói xấu, như bạn biết đấy, giáp giới với nhau, và trong những kẻ tha hóa suy đồi cũng có những thứ khá giống với sự ngay thẳng chính trực. Vậy nên kẻ hoang phí lại có thể cho ta cảm nhận sai lầm là hào phóng tốt bụng, **dù cho có sự khác biệt rất lớn giữa việc biết cách cho đi và không biết tiết kiệm**. Để tôi nói cho bạn, bạn của tôi, rằng rất nhiều người không chia sẻ tài sản của họ mà lại phung phí chúng. **Tôi từ chối gọi bất cứ ai là hào phóng nếu người đó không thực sự tôn trọng tiền bạc**. Sự thiếu thận trọng lại có thể được xem như thoải mái tự tại, hay sự liều lĩnh ngu xuẩn lại được xem như dũng cảm. Những nét tương đồng đó buộc ta phải suy nghĩ và phân biệt những thứ có vẻ giống nhau bề ngoài nhưng lại rất khác nhau về bản chất. Trong việc quan sát những nhân vật đã trở nên nổi tiếng vì một hành động nổi bật, ta bắt đầu nhận ra những điểm chung của họ, những người thực hiện hành động cao quý ngay thẳng với bầu nhiệt huyết, nhưng chỉ trong một tình huống cụ thể duy nhất. Ta thấy một người dũng cảm trên chiến trận nhưng lại nhút nhát nơi Công trường nghị sự; chịu đựng nghèo khổ với một tinh thần hiên ngang nhưng lại có thể đáng khinh khi bị ghét bỏ giáng chức. *(Trong những tình huống không nhất quán ấy)* ta ca ngợi hành động cao quý, nhưng coi khinh kẻ thực hiện nó. Nhưng người khác, ta thấy họ rất tốt với bạn bè, kiên nhẫn chịu

đựng kẻ thù, luôn có trách nhiệm và đáng được tôn trọng trong cách hành xử cả ở ngoài xã hội cũng như trong cuộc sống cá nhân. Ta quan sát sự kiên nhẫn của ông ta trong việc chịu đựng những khó khăn, hay khả năng nhìn xa trông rộng của ổng để có thể hoàn thành những trọng trách của mình. Ta thấy rằng khi sự đóng góp tiền bạc được yêu cầu, ông ta luôn thực hiện một cách thoải mái; khi có sự việc đòi hỏi nỗ lực, ông ta lao vào không mệt mỏi hay tiếc công, và làm dịu đi cơn mệt mỏi bằng chính sức mạnh tinh thần của mình. Hơn thế nữa, ông ta luôn trước sau như một, trong mọi hành động, sự tốt đẹp không còn đến ngẫu nhiên mà từ sự định hướng của thói quen và khiến ông ta không những có thể thực hiện những hành động đúng đắn mà còn không thể không làm như vậy. Ở ông ta, ta sẽ thấy được thế nào là phẩm cách được trui rèn đến mức hoàn hảo.

Ta có thể chia phẩm cách thành các phần nhỏ. Những ham muốn cần được kiểm soát; nỗi sợ hãi phải được đưa ra suy xét; hành động cần được thực hiện một cách sáng suốt; và mỗi người cần làm trọn những nghĩa vụ của mình; vậy nên ta có sự điều độ, dũng cảm, cẩn trọng, và công bình, và mỗi phẩm cách ấy được gán với sự áp dụng riêng cho chúng. Vậy, từ đâu mà ta có được hiểu biết về phẩm cách? **Chính sự sáng suốt thông thái của một người sẽ làm chúng hiển lộ, cũng như sự đúng đắn khuôn phép và vững vàng, và sự nhất quán trong tất cả hành động, cùng sự vĩ đại vượt trên mọi hoàn cảnh**. Chính từ đó mà ta hiểu về hạnh phúc, về cuộc sống toàn vẹn có thể nằm trọn trong tầm kiểm soát của bản thân.

Vậy, làm cách nào, mà mọi thứ trở nên rõ ràng cho ta? Để tôi chia sẻ với bạn. Thánh nhân *(con người hoàn hảo)*, người sở hữu các phẩm cách, **không bao giờ nguyền rủa vận mệnh và không bao giờ tái mặt khi đối mặt với bất cứ hoàn cảnh nào trong cuộc đời.** Tin tưởng vào bản thân, trong tâm thế của một người dân, một người lính của cả thế giới, ông ta chấp nhận mỗi hoàn cảnh nặng nhọc khó khăn cũng như thể nó là mệnh lệnh được đấng trị vì thiêng liêng giao phó cho

ông ta. **Ông ta không coi bất cứ rắc rối khó khăn nào là phiền phức và bất hạnh, mà thay vào đó như một nhiệm vụ được giao**. **"Bất cứ thứ gì xảy đến", ông ta nói, "thì cũng là nhiệm vụ của ta đối mặt với nó. Nếu nó khó khăn và khốc liệt, vậy, hãy để ta dốc lòng dốc sức thực hiện nó".** Bởi vậy nên không một bằng chứng, hay thậm chí không một ai có thể thấy ông ta than vãn về những khó khăn của mình, hay phàn nàn về số phận. Từ đó mà mọi người có thể hiểu được về con người ông ta. Ông ta sáng chói như nguồn sáng trong bóng tối, thu hút sự chú ý về mình, vì ông ta bình thản và cao quý, chấp nhận mọi điều xảy đến với mình trong cuộc đời, dù bởi con người hay bởi đấng thiêng liêng. Tâm trí ông ta hoàn hảo và luôn trong trạng thái đỉnh cao ấy của nó.

Tâm trí duy nhất có thể vượt trên nó là trí tuệ siêu phàm của đấng thiêng liêng, mà từ đó một phần được trao xuống cho tâm hồn ta trong kiếp người hữu hạn này. **Nhưng tâm hồn ấy đạt đến sự thiêng liêng cao quý chính là khi nó có thể ngẫm về tính hữu hạn của sự sống. Khi đó nó sẽ hiểu rằng con người được sinh ra để hoàn thành cuộc sống trong cơ thể, thứ không thực sự là nhà, mà là một chỗ nghỉ chân trong một quãng ngắn của thời gian - nơi mỗi người rồi sẽ phải rời bỏ khi anh ta thấy mình đã trở thành gánh nặng cho chủ nhà**. Hãy để tôi đảm bảo với bạn, bạn của tôi, rằng khi tâm trí nhận thấy sự chậm chạp và hạn chế trong việc xử lý mọi thứ xung quanh và không sợ hãi trong việc rời bỏ - chấm dứt sự sống, nó cho ta thấy rõ ràng về nguồn gốc thiêng liêng của mình. **Khi ta nhớ nơi xuất xứ thực sự của mình, ta sẽ hiểu ta phải đi về đâu**. Chẳng lẽ ta không nhận thấy bao nhiêu vấn đề cản trở ta và ít ỏi đến thế nào sự hài lòng ta có với cơ thể con người của mình? Lúc này là cơn đau đầu khiến ta than vãn, lúc khác là cái bụng, lúc khác là ngực và họng. Đôi khi vấn đề đến từ nhức mỏi, lúc khác từ những cơn đau nhói chân; lúc khác nữa là vấn đề về tiêu hóa và đường ruột, rồi thì sổ mũi xoang. Rồi thì ta có quá nhiều máu, hay quá ít. Ta bị làm phiền

từ mọi hướng và không thể bình tâm: nó giống hệt những phiền phức ta gặp phải khi ở nhà khách. Nhưng dù ta phải tiếp tục chịu đựng cái cơ thể đang ngày càng tàn tạ này, ta vẫn cứ cố công lập kế hoạch cho mãi mãi. Những hy vọng của ta luôn hướng về những thứ to lớn nhất của cuộc sống, không hài lòng trong bất cứ giới hạn nào về tiền bạc và tầm ảnh hưởng của mình. Có gì đáng hổ thẹn và điên rồ hơn thế? Không gì là đủ cho ta, dù sớm thôi ta sẽ phải ra đi. Hay chính xác hơn, là ta đang chết dần theo năm tháng. Mỗi ngày ta lại càng gần hơn cái kết thúc cuối cùng, và mỗi giờ lại đẩy ta gần hơn cái điểm mà từ đó ta sẽ rơi xuống. Bạn có thấy sự mù quáng ấy của tâm trí mình. Thứ ta gọi là tương lai thực ra đang xảy ra ngay lúc này, và một phần lớn của nó đã trở thành quá khứ, vì nó bao hàm cả khoảng thời gian trước khi ta sinh ra *(ý chỉ những kiếp trước. Stoicism nói chung, hay Seneca nói riêng, tin vào thuyết linh hồn là bất tử, chỉ chuyển hoá từ cơ thể này sang cơ thể khác)*. Ta sai lầm khi sợ hãi ngày cuối cùng của cuộc đời: mỗi ngày đóng góp một phần giống nhau cho cái chết. Những bước chân không vững, yếu ớt già cả chính chúng không khiến ta mệt mỏi, mà chúng chỉ báo hiệu cho ta thấy sự mệt mỏi của tuổi già của mình. Ngày cuối cùng của đời người là khi ta đối mặt với cái chết, nhưng mỗi ngày ta đều đến gần nó hơn. **Cái chết không chộp lấy ta, nó chỉ đưa ta đi tiếp mà thôi.**

Vậy nên một tâm trí vĩ đại, nắm được nguồn gốc tự nhiên tuyệt vời của nó, sẽ nỗ lực hết mình để có thể luôn hành động một cách ngay thẳng cao quý và bền bỉ trong bất cứ hoàn cảnh nào nó được đặt vào, nhưng sẽ không coi những thứ xung quanh là thực sự thuộc về nó. Tâm trí sử dụng chúng như những thứ được cho mượn, như người lữ hành tiếp tục con đường của mình. Khi ta thấy ví dụ về một người với sức mạnh tâm trí như thế, làm sao ta có thể không nhận thấy sự tuyệt vời ấy, đặc biệt nếu nó luôn kiên định, như tôi đã nói, và thể hiện được sự vĩ đại thực sự của nó? Vì chân lý thì luôn vững vàng trước sau như một, trong khi những

thứ giả trá thì không chắc chắn và sớm lộ rõ sự vô giá trị của chúng. Một số người cứ lúc là Vatinius *(một kẻ xấu, đê hèn)*, lúc khác lại là Cato *(một thánh nhân)*. Đôi khi họ thấy Curius chưa đủ thanh đạm, Fabricius chưa đủ nghèo khổ, hay Tubero thiếu đi sự giản dị và điều độ trong cuộc sống; lúc khác họ cạnh tranh với Licinus về tài sản, Apicius về bữa tiệc tối xa hoa, và Maecenas về sự trang hoàng đẹp đẽ. **Bằng chứng rõ ràng nhất về sự xấu xa, suy đồi của tính cách là nó hay thay đổi và thường xuyên chuyển từ phẩm cách sang chìm đắm trong thói xấu như vậy:**

Có lúc ông ta có 200 nô lệ, lúc khác chỉ 10;

giờ ông ta sẽ nói về những mối quan hệ quyền quý, với vua chúa và hoàng tử;

lúc khác lại, "Chỉ chiếc bàn ba chân, và một đĩa muối;

một bộ quần áo đơn giản, chỉ đủ tốt để giữ ấm cơ thể"

Nhưng nếu bạn giao cho con người giản dị ấy, người đang hài lòng với rất ít

một tỷ, trong 5 ngày số tiền ấy sẽ bay hết - (trích thơ Horace)

Có rất nhiều người giống như Horatius Flaccus đã mô tả ở đây, người không bao giờ có thể có được sự nhất quán, cứ thay đổi theo quá nhiều hướng đến nỗi chính anh ta có lẽ cũng chẳng nhận ra bản thân mình. Hình như tôi nói là "có rất nhiều"? Thực ra gần như tất cả chúng ta đều như vậy. Mỗi người đều thay đổi kế hoạch và nguyện vọng của mình theo từng ngày. Một ngày anh ta muốn có vợ, ngày tiếp theo lại chỉ muốn một người bạn gái. Giờ anh ta muốn điều khiển người khác, nhưng lúc khác anh ta lại khúm núm hơn cả nô lệ. Giờ anh ta đang quá thỏa mãn tự cao đến nỗi thu hút rất nhiều dị nghị căm ghét, nhưng dịp khác anh ta lại lánh mình và khiêm tốn đến không thể hơn thế. Đầu tiên anh ta mạnh tay bố thí cho đám đông, rồi sau đó lại chìm đắm trong ham muốn tiền bạc.

Đó là dấu hiệu rõ ràng nhất của một tâm trí ngờ nghệch, thiếu sáng suốt. Nó cứ luôn thay đổi với không một định dạng cố định nào, và (thứ tôi thấy đáng khinh nhất) là nó không bao giờ có thể kiên định. Điều đó cho ta hiểu về sự vĩ đại của một tâm trí kiên định. Nhưng chỉ người thông thái mới có thể như vậy; còn chúng ta thì luôn thay đổi. Lúc này bạn thấy ta tiết kiệm và nghiêm túc, lúc khác lại quá rộng rãi và ngờ nghệch. Ta cứ thay đổi chiếc mặt nạ của mình, bỏ một cái xuống rồi lại đeo cái trái ngược hoàn toàn lên. Vậy nên đây là điều bạn cần phải đòi hỏi ở bản thân mình: luôn trung thành với vai diễn mà bạn đã bắt đầu, cho đến khi bạn rời sân khấu *(khi màn kịch kết thúc)*. Hiểu rằng nếu làm được như thế, bạn xứng đáng với những lời ngợi ca; hoặc nếu không, ít nhất bạn sẽ được thừa nhận bởi tính kiên định của mình. Vì thực ra, với người bạn nhìn thấy ngày hôm qua, sẽ là công bằng nếu ta tự hỏi rằng: "Đó là ai?". Vậy thì bạn hiểu những thay đổi ấy lớn đến mức nào!

Tạm biệt!

Bức thư số 121: Về nhận thức của các loài động vật, và thế nào là bản năng tự nhiên!

Bạn thân mến!

Có lẽ bạn sẽ thưa kiện tôi, nếu biết tôi đã để mình chú tâm vào một vấn đề nhỏ trước khi viết cho bạn, vấn đề mà hai ta đã vướng bận quá lâu rồi. Bạn sẽ lại hét lên rằng: "Thứ ấy có gì liên quan đến đạo đức cơ chứ?" Hãy cứ bắt đầu hét lên; nhưng trong khi đó, để tôi tìm cho bạn một vài đối tượng khác để thưa kiện, đó là Posidonius và Archedemus: chính họ mới là người phải lên toà đối chất với bạn. Tiếp đó, để tôi nhắc lại rằng thứ gì liên quan đến đạo đức thì vẫn chưa chắc có thể tạo ra một sự tuân thủ chuẩn mực đạo đức trong thực tế *(Lời người dịch: câu này bản tiếng Anh hơi tối nghĩa, nhưng cả bản wiki cũng thế, nên thôi mình đành theo. Nhưng mình đoán ý Seneca ở đây phải là: Không phải cứ thứ gì liên quan đến đạo đức thì sẽ có tác dụng trong việc tuân thủ đạo đức trong thực tế. Và tương tự, những thứ tưởng như không liên quan đến đạo đức lại có thể sẽ có tác động đến việc tuân thủ ấy)*. Một người nghiên cứu những thứ dinh dưỡng của con người, người khác về rèn luyện thể chất, rồi về phục trang, hay ngay cả việc tiếp thu kiến thức, rồi giải trí: tất cả những thứ đó đều liên quan đến các khía cạnh cuộc sống của con người, dù không phải tất cả chúng đều có thể khiến người ta trở nên tốt đẹp hơn. Tương tự, với đạo đức, tính tình, cách hành xử của con người bị ảnh hưởng bởi những thứ khác nhau theo những cách khác nhau: có vài thứ trong số đó chỉnh đốn và đề ra các luật lệ, những thứ khác lại nghiên cứu về tự nhiên và nguồn gốc của mọi thứ. Khi tôi hỏi tại sao tự nhiên tạo ra con người và tại sao nó khiến con người trở nên thống trị muôn loài, liệu bạn có kết luận rằng tôi đã từ bỏ phạm trù đạo đức? Kết luận đó sẽ không chính xác. Ý tôi là, **làm sao bạn có thể biết rằng cách cư xử nào nên được tuân theo nếu bạn không tìm hiểu về thứ gì là tốt đẹp nhất cho con người, hay nghiên cứu về đặc tính tự**

nhiên của con người? Bạn sẽ không thể hiểu được mình nên làm gì và không nên làm gì, bao lâu bạn còn chưa học được thứ gì bạn thực sự được ban cho từ nguồn gốc tự nhiên của mình.

"Tôi muốn", bạn nói, "học cách làm thế nào có thể giảm bớt những ham muốn và sợ hãi của mình. Hãy giúp tôi rũ bỏ những mê tín hay tin tưởng vô căn cứ. Dạy cho tôi rằng thứ thường được gọi là hạnh phúc thực ra chỉ nhỏ nhặt và vô nghĩa, và rất dễ dàng có thể đặt thêm tiền tố để trở thành đối ngược *(**un**happiness)*". Tôi sẽ chiều lòng bạn: tôi sẽ khích lệ những phẩm cách trong bạn và đẩy lùi những thói xấu. Ngay cả nếu ai đó thấy tôi hơi thái quá và không còn giữ được sự đúng mực trong nhiệm vụ ấy, tôi sẽ không dừng việc khủng bố những thói xấu ấy, chặn đứng những cảm xúc mãnh liệt chúng dấy lên, và kiểm soát sự bành trướng của tiện nghi hưởng thụ, thứ sẽ sớm chuyển thành nỗi đau, và chống lại những thứ mà người thân bạn bè thường mong cầu cho ta *(như tiền bạc, của cải, quyền chức)*. Phải, đó là ý tôi; vì những thứ họ mong cầu thì thực ra chỉ tệ cho ta mà thôi, và khi họ được hài lòng là lúc ta cần được an ủi *(vì bị chi phối bởi những thứ bên ngoài đó)*.

Trong khi đó, cho phép tôi bàn đến chủ đề có vẻ hơi xa cách những thứ hai ta đang quan tâm. Ta từng bàn về việc liệu các loài động vật có nhận thức riêng của chúng hay không. Bằng chứng cốt lõi cho bên nhận định rằng chúng có là sự chuyển động một cách linh hoạt và thuần thục của chúng, như thể chúng được huấn luyện để làm vậy. Không một sinh vật nào thiếu đi sự linh hoạt để quán xuyến sự sống của nó. Bạn có thể dễ dàng quan sát cách một người thợ xây thuần thục với dụng cụ của mình; hay một hoa tiêu nắm trong lòng bàn tay phải lái con thuyền của mình như thế nào; hay một người vẽ chân dung sẽ rất nhanh chóng chọn được đúng nguồn màu sắc và di chuyển nhanh bằng mắt và tay giữa bảng màu và giá vẽ. Một con vật thì cũng linh hoạt như thế trong mọi cử động khi nó

sử dụng cơ thể mình. Ta thường thán phục những vũ công kịch câm, vì chính đôi tay của họ đã truyền tải mọi ý nghĩa thông điệp và cả cảm xúc, và những vận động của họ có thể bắt kịp cả với tốc độ của lời nói. **Tóm lại, có vẻ như những thứ nghệ thuật ban cho người nghệ sĩ, thì tự nhiên cũng ban cho các loài động vật**. Không một loài nào gặp khó khăn trong việc sử dụng các cơ chi; và không loài nào thất bại trong việc sử dụng chúng. Hơn thế nữa, chúng thực ra làm được như thế từ thời điểm chúng sinh ra trên đời - những kiến thức ấy chúng có được ngay từ khi bắt đầu cuộc sống. Hay nói cách khác, chúng sinh ra đã như được rèn luyện rồi.

Một người có thể nói: "Lý do các loài động vật có thể thông thạo việc sử dụng cơ chi là vì chúng sẽ cảm thấy đau đớn nếu di chuyển theo bất cứ cách nào khác. Chúng bị bắt buộc phải tuân theo như vậy, đúng như cách những người trường phái các ông vẫn nói; và thứ khiến chúng di chuyển một cách thuần thục là nỗi sợ, chứ không phải ý muốn". Điều ấy hoàn toàn sai. **Những di chuyển bởi sự cần thiết, trong điều kiện bị bắt buộc thì chậm chạp; trong khi sự linh hoạt là dấu hiệu của di chuyển một cách tự phát**. Thực tế, thay vì buộc phải di chuyển theo cách linh hoạt ấy vì nỗi sợ đau, chúng sẽ thậm chí cố gắng có được cách di chuyển tự nhiên ngay cả nếu điều đó đi kèm với đau đớn. Hãy quan sát cách một đứa trẻ muốn đứng dậy và bắt đầu quen với với việc hỗ trợ cơ thể mình: ngay khi nó bắt đầu muốn thử xem những hỗ trợ ấy mạnh đến đâu, nó sẽ ngã; nhưng nó sẽ lại đứng dậy, vẫn khóc lên khóc xuống, cho đến khi nó đã, một cách đau đớn, rèn luyện bản thân mình theo thứ mà tự nhiên đòi hỏi. Khi những loài động vật vỏ cứng bị lật ngược, chúng sẽ cứ mãi lăn lộn và thậm chí đào xuống với những cái chi của chúng và xoay sang bên cho đến khi chúng có thể trở lại được tư thế đúng. Một con rùa bị lật ngược không cảm thấy đau đớn, nhưng nó sẽ bị xáo trộn vì mất đi trạng thái tự nhiên và sẽ cứ mãi tìm mọi cách để có thể

quay lại. Vậy nên ta có thể nói tất cả các loài vật có nhận thức về trạng thái tự nhiên của chúng, và điều đó giải thích tại sao chúng thuần thục đến vậy trong việc sử dụng cơ thể mình. Thực tế, đây là bằng chức rõ ràng nhất ta có để chỉ ra rằng chúng được sinh ra cùng nhận thức ấy: không một loài động vật nào không có kỹ năng sử dụng cơ thể.

"Theo những người thuộc trường phái các ông", người phản đối nói, ‘tổ chức suy nghĩ của chúng là thứ điều khiển tâm trí, và nó được sắp xếp sẵn cùng sự liên kết với cơ thể’. Làm cách nào mà một đứa bé mới sinh hiểu được một thứ quá rắc rối và đã qua tinh chế, thứ ngay cả các ông cũng khó có thể mô tả một cách rõ ràng? Mọi loài vật phải được sinh ra như những nhà ngôn ngữ mới có thể hiểu được những thứ khó hiểu cho phần lớn người La Mã”. Lời phản đối đó sẽ có hiệu lực nếu tôi nói rằng loài vật cũng hiểu được định nghĩa chung về tổ chức nhận thức, chứ không phải là tổ chức nhận thức của chính nó. Sẽ dễ dàng để hiểu được tự nhiên hơn là diễn tả nó. Vậy nên đứa trẻ mới sinh thì không có khái niệm về tổ chức ấy, nhưng lại có ý niệm về tổ chức ấy của chính đứa trẻ. Nó không biết loài vật là gì, nhưng nó nhận thức được chúng.

Hơn thế nữa, cái hiểu của nó về tổ chức nhận thức của chính nó thực ra cũng rất mơ hồ, sơ bộ, và không rõ ràng. Bạn có thể thấy nó cũng tương tự như việc chúng ta biết rằng mình có một tâm trí, nhưng vẫn không hiểu tâm trí là gì, ở đâu, nó thực sự trông thế nào, và từ đâu nó đến. Ta nhận thức được về tâm trí của mình, ngay cả khi ta không biết về trạng thái tự nhiên và vị trí của nó. Cách loài vật có nhận thức về tổ chức suy nghĩ của chúng cũng tương tự như vậy. Một cách cần thiết, chúng có nhận thức về thứ mà từ đó chúng biết về những thứ khác; chúng biết chúng phải tuân theo điều gì, và thứ sẽ chỉ đạo chúng. Mỗi người trong chúng ta đều hiểu rằng có thứ gì đó làm dấy lên những thôi thúc, nhưng ta không thực sự biết đó là gì. Một người hiểu rằng có một yếu tố truyền động lực cho anh ta,

nhưng anh ta không biết đó là gì và từ đâu nó đến. Tương tự, ngay cả trẻ con và loài vật cũng có nhận thức về phần chỉ đạo chúng, nhưng nhận thức ấy thì không rõ ràng để có thể diễn tả ra được.

"Bạn nói rằng mỗi loài từ khi bắt đầu sự sống đều đã được gắn cho nhận thức về tổ chức suy nghĩ của nó, nhưng đồng thời cũng nói tổ chức ấy ở con người là lý trí. Bởi vậy nên loài người thực ra không phải là một sinh vật sống, mà là một sinh vật lý trí, vì loài người trở nên tốt đẹp bằng sức mạnh, phẩm cách của phần làm nên con người ấy. Vậy, làm thế nào mà trẻ em được gắn cho tổ chức lý trí khi chúng chưa có khả năng sử dụng lý trí?"

Thực ra mỗi giai đoạn của cuộc đời có tổ chức nhận thức riêng: một cho mới sinh, một cho đứa trẻ, một cho giai đoạn thanh niên, một cho trưởng thành. Mỗi giai đoạn ta lại được gắn với một tổ chức nhận thức riêng như thế. Cũng giống như đứa bé mới sinh thì không có răng, và tổ chức nhận thức của nó phù hợp với điều kiện hoàn cảnh ấy. Rồi thì răng mọc; và đứa bé thay đổi tổ chức nhận thức cho phù hợp với hoàn cảnh mới. Vì ngay cả một lá lúa, thứ sau đó sẽ sinh ra hạt, cũng có một tổ chức chi phối khi nó mới chớm và hiếm khi cao hơn luống cày, một tổ chức chi phối khác khi nó đã có sức sống và có thể vươn lên từ thân, thứ dù mềm, vẫn có thể chịu được sức nặng của nó, và rồi lại một tổ chức khác khi nó phát triển đến độ và những hạt lúa nặng trĩu xuống, báo hiệu mùa gặt đã về. Bất cứ tổ chức chi phối nào cây lúa đạt đến, nó cũng sẽ duy trì và tích hợp được. Những giai đoạn trong đời là khác biệt - từ lọt lòng, đến tuổi thơ, đến thời niên thiếu, đến tuổi trẻ, đến trưởng thành. Nhưng tôi, từng là một đứa trẻ, một cậu trai, một chàng thanh niên, thì vẫn là một. Vậy nên, dù tổ chức nhận thức thay đổi, thì chủ thể vẫn luôn có thể gắn và tích hợp với nó. Sự tích hợp tự nhiên thì không giống nhau với đứa trẻ như với một cậu thanh niên hay như với một người trưởng thành, nhưng đều là cho tôi như một con người. Bởi vậy nên đứa trẻ thì được gắn với tổ

chức nhận thức của nó, rồi thì cậu nhóc với tổ chức nhận thức khác, và sẽ khác biệt với tổ chức nhận thức của một cậu thanh niên. Dù sau này khi trưởng thành thì tổ chức nhận thức có vẻ cũng đạt đến trạng thái cao hơn, sâu rộng hơn, điều đó không đồng nghĩa là tổ chức nhận thức của một đứa trẻ thì không thuận theo tự nhiên.

Một con vật được gắn đầu tiên với bản thể của nó; vì phải có thứ gì đó để mọi thứ khác được hướng đến. Tôi tìm kiếm thoải mái tiện nghi. Cho ai? Cho bản thân mình. Vậy tức là tôi đang chăm lo cho chính mình. Tôi tránh đau đớn. Cho ai? Cho bản thân mình. Vậy tức là tôi đang chăm lo cho chính mình. Nếu tôi làm mọi thứ chỉ vì chăm lo cho chính mình, thì sự quan tâm đang có đỉnh là tôi, trên tất cả mọi thứ khác. Sự quan tâm ấy, ta sẽ thấy chúng ở các loài động vật, nó không phải được áp lên chúng, mà được thấm nhuần từ khi chúng sinh ra. Tự nhiên nuôi dưỡng tất cả giống loài của nó và không từ bỏ một sinh linh nào. **Và vì đối tượng bảo vệ tốt nhất là đối tượng ở gần nhất, nên mỗi cá thể đều được giao phó cho chính mình.** Vậy nên, như tôi đã viết trong thư trước, ngay cả những con vật nhỏ bé mới sinh hay nở ra từ trứng, ngay lập tức biết rằng thứ gì có hại, và phải tránh thứ gì có thể giết chúng. Chúng thậm chí còn thể hiện cả những phản ứng sợ hãi với bóng của những loài bay lượn trên bầu trời, vì quá mong manh trước những loài chim ăn thịt. **Không một loài vật nào đến với cuộc đời mà không mang theo mình nỗi sợ chết**.

"Làm thế nào động vật lúc mới sinh có được nhận thức về thứ hoặc là tạo cảm giác an toàn hoặc là nguy cơ chết chóc?". Đầu tiên, câu hỏi của chúng ta là liệu chúng có thể hiểu những thứ đó, chứ không phải như thế nào. Việc các loài động vật có được nhận thức ấy có thể được chứng minh từ thực tế rằng nếu chúng phải tiếp nhận những thứ ấy sau này, chúng cũng sẽ không làm gì khác với những hành động chúng đã làm trước đó. Bạn có bao giờ hỏi tại sao con gà mái thì không

tránh xa con công hay con ngỗng, nhưng tránh diều hâu, loài nhỏ hơn nhiều so với những con kia, và thậm chí là loài mà bọn gà có thể còn chưa một lần nhìn thấy? Tại sao gà lại sợ chồn mà không sợ chó? Rõ ràng bằng chứng cho thấy chúng có những nhận thức ấy một cách bản năng, chứ không phải từ kinh nghiệm, thứ sẽ khiến chúng bị thương; vì chúng tránh những nguy hiểm ấy trước cả khi chúng có được kinh nghiệm.

Thứ hai, để bạn khỏi nghĩ rằng điều đó xảy ra một cách may mắn, chúng không sợ nhiều thứ hơn chúng cần phải sợ, và chúng không bao giờ quên những cảnh giác và chú ý ấy. Nói cách khác, chúng luôn không đổi trong việc tránh những hiểm nguy. Thêm nữa, chúng không trở nên nhút nhát hơn trong sự sống của chúng *(mình đoán ý Seneca là chúng sẽ không sợ những loài nào khác nữa ngoài những loài chúng đã biết sợ từ bẩm sinh)*. Điều đó cho thấy chúng đã được sinh ra với điều kiện nhận thức, không phải bởi kinh nghiệm, mà là kết quả của nhận thức tự nhiên để bảo vệ bản thân mình. **Thứ kinh nghiệm sau này có thể dạy chúng thì quá chậm và không đồng đều trên tất cả cá thể; còn nhận thức tự nhiên ban cho thì ngay lập tức và giống nhau trong mọi cá thể.**

Nhưng nếu bạn ép tôi, tôi sẽ nói với bạn rằng loài vật không thể không nhận ra những nguy hiểm. Chúng nhận thức được rằng chúng có cơ thể; và vì vậy chúng biết những thứ có thể xé xác hay thiêu đốt hay đè nát, và những loài nào khác có thể làm hại chúng. Loài vật thu nhận một ấn tượng rằng những thứ đó thì nguy hiểm và thù địch. Những xu hướng ấy thì liên kết với nhau: mỗi loài được gắn với nhận thức để bảo vệ bản thân mình, đồng thời chúng cũng biết tìm kiếm những thứ có lợi tương tự như cách chúng tránh những thứ có hại. **Được thôi thúc tìm đến những thứ hữu ích là một đặc tính tự nhiên, thì tránh những thứ trái ngược cũng thế.**

Bất kể thứ gì tự nhiên ban cho thì đều sẽ ngay lập tức có thể sử dụng mà chẳng cần đến việc suy ngẫm để nhớ, hay chuẩn bị trước. Chẳng lẽ bạn không thấy rằng loài ong thông minh đến thế nào trong việc làm ra tổ của chúng, hay phối hợp nhịp nhàng thế nào trong việc thực hiện những nhiệm vụ? Hay bạn không thấy mạng nhện hoàn toàn vượt trên khả năng con người có thể sao chép, và nhiệm vụ ấy khó khăn thế nào để chăng từng sợi, nhiều trong số chúng phải thẳng để có thể hỗ trợ, còn một số lại giăng vòng một cách ngày càng siết, để những con vật bé nhỏ phải bị vướng vào và giữ chặt như một cái lưới không thể thoát ra? Cái nghệ thuật ấy phải là bản năng, chứ không phải được học. Đó là lý do không con nào trong cùng loài lại có kỹ năng vượt trội hơn các con khác. Bạn sẽ thấy mạng của những chú nhện khác nhau thì vẫn giống nhau, hay trong tổ thì mỗi tảng ong sẽ giống nhau. **Bất cứ một sự trui rèn nào cũng sẽ phải di dịch và không thể giống y khuôn; nhưng bản năng tự nhiên thì được phân phối cân bằng.**

Tự nhiên không ban cho loài nào nhiều hơn những bản năng cần thiết để tự bảo vệ và duy trì sự sống của mình, đó là lý do tại sao các loài vật bắt đầu học cách sống ngay thời điểm chúng sinh ra. Và không ngạc nhiên rằng chúng được sinh ra với chính xác khả năng mà nếu không có thì sự sống của chúng sẽ vô vọng. Đó là trang bị đầu tiên của tự nhiên ban cho chúng để có thể tiếp tục tồn tại - gắn chặt với bản thể của mình và có tình yêu với nó. **Chúng sẽ không thể có đủ sức mạnh để tồn tại nếu khao khát tồn tại không được nhen nhóm trong chúng**. Dù đúng là nếu chỉ riêng khao khát ấy thì không đủ để giúp chúng, nhưng nếu không có nó thì cũng không gì có thể hỗ trợ cả. Bạn sẽ không tìm được bất cứ loài vật nào mà coi thường sự sống của bản thể của mình, hay thậm chí chỉ là không quan tâm đến. Ngay cả những loài vật câm lặng, dù rất ngu ngốc ở rất nhiều khía cạnh, cũng vẫn cực kỳ thông minh trong việc duy trì sự sống. Bạn sẽ thấy những loài

như thế, vô dụng với kẻ khác, lại hoàn toàn không kém cỏi chút nào với sự sống của chính chúng.

Tạm biệt!

Bức thư số 122: Về những kẻ ngủ ngày đêm thức, hay rộng ra là thói thích làm trái với tự nhiên!

Bạn thân mến!

Ngày đã bắt đầu ngắn dần, hay co lại một chút, nhưng dù vậy vẫn có rất nhiều thời gian cho những người muốn thức dậy và vươn lên, như mặt trời vẫn luôn vậy. **Chúng ta sẽ thấy việc thực hiện những nghĩa vụ như một con người trong cộng đồng dễ dàng hơn nếu ta có thể đón ánh bình minh, trải nghiệm những tia nắng ban mai đầu tiên mở đầu một ngày mới**. Thật tồi tệ nếu vẫn ngái ngủ khi mặt trời đã lên cao, và chỉ thực sự bắt đầu ngày mới vào quãng trưa. Nhưng với rất nhiều người, ngay cả trưa cũng chỉ được coi như trước bình minh! Và thậm chí có những người đảo ngược hoàn toàn ngày và đêm: đôi mắt họ vẫn mệt mỏi với những tuần rượu ngày hôm trước, và họ không mở mắt cho đến khi chập tối. Họ như những người mà Virgil đã nhắc đến, những người mà tự nhiên đã giấu họ dưới chân ta:

khi bình minh, với chiến mã khịt cười sảng khoái, đến với ta

thì những vì sao lúc đêm buông ánh lên đỏ rực với họ

Trong trường hợp này, không phải nơi họ sống trái ngược với ta, mà là lối sống của họ.

Trong chính thành phố này cũng có những kẻ như thế, những Antipodeans, như Marcus Cato từng miêu tả, không bao giờ thấy mặt trời mọc hay lặn. **Liệu bạn có cho rằng họ biết thế nào là sống? Khi họ còn chẳng biết khi nào nên sống!**

Liệu họ có sợ chết, khi họ thực ra đang tự chôn sống chính mình? Họ cũng kỳ quái như những loài chim ăn đêm. Dù họ đốt thời gian trong bóng tối cho rượu và nước thơm, dù họ dành toàn bộ những giờ thức giấc một cách đảo lộn cho những bữa tối xa hoa nhiều món, họ thực ra đâu có ăn tiệc, mà là tự ăn mừng đám tang của chính mình. Ngoại trừ việc đám tang cho cái chết thực sự thì cũng vào ban ngày! **Trong khi đó, đâu có ngày nào đủ dài cho một người tâm huyết. Hãy để ta tận dụng hết khoảng thời gian ít ỏi của mình: hành động của ta vừa là nhiệm vụ, nhưng đồng thời cũng là bằng chứng cho thấy ta đang sống.** Vậy nên chính đêm tối mới là thứ một người cần rút ngắn, chuyển hóa một phần của nó thành ban ngày.

Những loài chim dùng cho tiệc tùng thường được giữ nơi tối tăm để chúng có thể duy trì tình trạng thiếu hoạt động và béo lên dễ dàng. Khi chúng nằm đấy và không di chuyển, cơ thể lười biếng của chúng phình to ra; trong sự giam hãm tối tăm, chúng phát phì vì vô dụng. Tương tự, cơ thể của những kẻ sống về đêm thì cũng đáng kinh tởm như thế. Màu da của họ thậm chí còn đáng báo động hơn cả cái xanh nhợt của người bệnh: sự yếu ớt và nhũn mềm làm trắng ởn màu da, và bắp thịt, dù vẫn đang sống, bắt đầu thối rữa. Nhưng tôi cho rằng đó chỉ là vấn đề nhỏ nhất mà họ gặp phải. Sự tồi tệ còn đến mức nào với tâm trí họ! Những kẻ như thế hoàn toàn mê mụ bên trong - ánh nhìn u ám - tệ hơn cả bị mù. Có ai dùng mắt mình chỉ để nhìn trong đêm tối?

Liệu bạn có muốn biết nguồn gốc của cái thói quen kỳ lạ tránh ánh ngày và sống hoàn toàn về đêm này là từ đâu? **Tất cả những thói xấu của chúng ta đều nhằm chống lại tự nhiên, bằng cách loại bỏ những quy luật thông thường. Thói hưởng thụ, muốn bản thân trở nên đặc biệt sẽ luôn tìm vui trong những thứ trái thói suy đồi, không chỉ để nó từ bỏ "con đường thẳng" mà còn tránh xa nhất có thể con đường ấy, và cuối cùng dẫn đến việc đi ngược lại hoàn toàn**.

Bạn chắc sẽ đồng ý rằng việc uống rượu trước khi ăn là trái tự nhiên, đổ rượu vào khi dạ dày chưa có thức ăn để nó ngấm theo dòng máu lưu thông và đến dự bữa tối khi đã say khướt. Nhưng đó là thứ thường thấy ở lớp trẻ bây giờ, những kẻ thực hiện chế độ tập luyện chỉ để chúng có thể bắt đầu uống ngay khi tắm xong, vẫn còn bao quanh bởi những kẻ trần truồng khác. Tệ hơn nữa, chúng thậm chí còn vừa tắm vừa uống, đổ hết lớp mồ hôi này đến lớp mồ hôi khác bởi những cốc rượu nóng. Chúng coi việc uống sau bữa trưa hay bữa tối là thô kệch, không kiểu cách, chỉ những kẻ địa chủ quê mùa mới làm thế, những kẻ không biết gì là hưởng thụ một cách tinh tế: rượu nguyên chất chỉ có thể tạo cảm giác sướng khoái nếu nó không trộn cùng đồ ăn và có thể tác động trực tiếp lên não. Với chúng, thói thưởng rượu kiểu cách nhất phải là với một cái bụng rỗng.

Bạn chắc sẽ đồng ý rằng việc đàn ông ăn mặc giống đàn bà là trái với tự nhiên. **Vậy chẳng phải họ đang chống lại tự nhiên khi cố gắng để có thể trông trẻ và đẹp hơn khi đã ở tuổi già?** Điều gì có thể ngược đời và đáng chê trách hơn thế? Không bao giờ trở thành một người đàn ông chân chính, chỉ để tiếp tục được quan hệ với những gã khác. Nếu giới tính của những kẻ như thế không thể cứu họ khỏi bị lăng mạ, thì chẳng lẽ ngay cả sự trưởng thành cũng không? Bạn chắc sẽ đồng ý rằng việc mong có hoa hồng vào mùa đông là trái với tự nhiên, hay ép hoa huệ tây nở trong giá lạnh bằng cách ngâm chúng trong nước ấm rồi chuyển chậu đúng thời điểm cũng vậy. Nhưng thế còn những kẻ trồng cây ăn quả trên trần nhà? Trần và cột chống nhà họ trang trí bằng hoa lá, với rễ cây ở vị trí cao hơn cả ngọn của những cây tự nhiên, chẳng phải chúng cũng ngược với tự nhiên hay sao? Chẳng phải là trái với tự nhiên khi làm móng một phòng tắm nóng giữa biển khơi và nghĩ rằng người ta không thể có một kiểu cách bơi quý tộc nếu bồn tắm nóng không được vỗ vào từ mọi phía bởi sóng biển và cả bão tố?

Sau khi coi việc làm mọi thứ trái ngược với tự nhiên ấy như tôn chỉ trong cuộc sống, họ bắt đầu từ bỏ hoàn toàn những lề lối thông thường. "Giờ là ban ngày", họ nói, "vậy hãy đi ngủ. Rồi khi thị trấn đã trở nên yên tĩnh: giờ là lúc ta tập luyện, ra ngoài đi dạo, và ăn trưa. Rồi thì bình minh: đã đến giờ ăn tối. **Hãy để ta không có chút nào giống với người bình thường; vì như thế chẳng kiểu cách tinh tế gì hết**. Hãy từ bỏ ngày theo định nghĩa của đám đông, để ta có được khoảng tờ mờ sáng cho riêng mình!" Với tôi thì họ như những người đã được chôn cất rồi vậy. Họ còn cách bao lâu với đám tang của chính mình, và đám tang ấy cũng chẳng hợp thời, vì họ đã đang sống bởi ánh sáng của những ngọn đuốc hay nến rồi?

Theo như tôi nhớ, rất nhiều người đã từng sống như vậy, bao gồm cả Acilius Buta - một pháp quan xưa. Ông ta đã nướng trọn khoản thừa kế kếch sù. Khi phải thừa nhận sự trác táng của mình với hoàng đế Tiberius, vị hoàng đế đã nói: "Ông thức dậy có hơi trễ đó hả". Julius Montanus, một nhà thơ được công nhận, được biết đến qua tình bạn với Tiberius và cả sự đổ vỡ của tình bạn đó, một ngày được trao cơ hội đọc lên bài thơ của mình. Montanus rất thích việc đưa hình ảnh bình minh và hoàng hôn vào tác phẩm. Phiền phức vì phải nghe ông ta cả ngày, có người đã kiến nghị rằng không ai nên dự cuộc ngâm thơ của ổng. Ở điểm này Pinarius Natta đã nói: "Làm sao tôi có thể tốt bụng hơn thế nữa cơ chứ? Tôi đã sẵn sàng để nghe ông ta từ bình mình đến hoàng hôn". Sau đó, khi Montanus đã ngâm xong đoạn này:

Phoebus bắt đầu lan tỏa ngọn lửa sáng rực,

ánh hồng của ban ngày phát tới; con chim nhạn với đôi mắt buồn

tìm về tổ, và bắt đầu kiên nhẫn cho con ăn;

mỏ của nó nhẹ nhàng đặt lên những cái cổ họng đang rít đói

Varus thét to: "Đó là giờ đi ngủ của Buta" (Gã Varus này là kỵ sĩ La Mã, một người bạn của Marcus Vinicius và là một kẻ thường có mặt tại những bữa tiệc tối của giới thượng lưu, thứ hắn trả bằng những câu nói châm biếm sâu cay của mình). Rồi, sau khi Montanus ngâm:

Giờ những kẻ chăn cừu đánh dấu lũ cừu trong chuồng,

giờ màn đêm ngơi nghỉ bắt đầu làm dịu mảnh đất này...

Varus lại nói: "Ý ông là gì? Giờ là đêm rồi sao? Ta sẽ đi và dùng lễ chào buổi sáng với Buta". Không gì có thể mang tiếng xấu hơn thói sống đảo ngược ấy, dù, như tôi đã nói, nó thực ra lại được coi là thói thời thượng trước đây.

Lý do họ sống theo cách ấy không phải là vì họ nghĩ rằng đêm có thể cho họ sự thỏa mãn hơn ngày mà bởi vì họ không muốn làm điều gì giống với bình thường. **Ánh ngày là một thứ khó chịu với một lương tâm tội lỗi, và sự thực rằng ánh ngày được ban cho một cách miễn phí khiến nó không có chút giá trị gì với những kẻ mà ham muốn hay sự khinh thị được quyết định hoàn toàn bởi giá cả**. Hơn thế nữa, những kẻ hoang tàn muốn cuộc sống của họ phải được bàn đến bao lâu họ còn trên trái đất này, vì nếu nó trở nên yên lặng họ sẽ nghĩ họ đang lãng phí nỗ lực của mình. Vậy nên họ tiếp tục làm những thứ dấy lên bàn tán của đám đông. Trong cộng đồng đã có rất nhiều người là những kẻ tiêu hoang, và rất nhiều có bồ bịch. Để có thể được nhắc tên bàn tán, bạn cần phải làm những thứ có thể mang lại tiếng xấu hay phải thực sự xa hoa. Đây là một thị trấn đông đúc: những thói xấu quá thông thường sẽ không thể thu hút sự chú ý.

Có lần tôi nghe Albinovanus Pedo (một trong những người kể chuyện tài nhất) nói về việc ông từng sống trên nhà của Sextus Papinius, một kẻ sống về đêm khác. "Khoảng giờ thứ ba trong đêm" *(Lời người dịch: bản Wiki dịch giờ thứ 3 trong đêm là 9 giờ tối nhé. Mình đoán đây là kiểu chia một ngày làm 2 phần, phần ban*

ngày là 6 giờ sáng đến 6 giờ tối, còn đêm là 6 giờ tối đến 6 giờ sáng hôm sau), ông ấy nói, "ta nghe thấy tiếng roi quất. Ta hỏi xem chủ nhân của họ đang làm gì. Câu trả lời là ông ta đang kiểm kê lại sổ thu chi *(roi để đánh trừng phạt những kẻ nô lệ ghi sai)*. Khoảng giờ thứ sáu trong đêm *(tức 12 giờ đêm)*, ta nghe một vài tiếng hét mạnh mẽ đầy khí lực. Ta hỏi điều gì đang diễn ra. Họ nói rằng ông ta đang thực hành các bài luyện giọng. Khoảng giờ thứ tám trong đêm, ta hỏi về tiếng cạch cạch bánh xe, và được cho biết rằng ông ta ra ngoài đi dạo. Khi bình minh mọi người bắt đầu thức giấc và đi lại, nô lệ được triệu tập, quản gia và bếp đang khá ồn ào. Ta hỏi việc gì sẽ xảy ra. Câu trả lời là ông ta yêu cầu rượu mật ong và cháo lúa mạch, khi vừa ra khỏi bồn tắm. Có người nói: "Bữa tối của ông ta phải kéo dài cả ngày". Chắc chắn không. Ông ta sống rất cần kiệm mà, đâu có tiêu thụ gì ngoài đêm tối. Vậy nên khi mọi người cho rằng Sextus keo kiệt bủn xỉn và xấu chơi, Pedo đã nói: "Bạn có thể nói ông ta là nô lệ của ánh đèn" *(Lời người dịch: ở đây có một kiểu chơi chữ của Pedo hơi khó dịch, vì từ **lychnobius** có thể là **lychno-bios** - một người sống nhờ vào ánh đèn, hay **lichno-bios** - một người tham lam keo kiệt)*.

Bạn không nên ngạc nhiên khi nhận thấy có rất nhiều những biểu hiện khác nhau của thói xấu với mỗi cá nhân. Vì thói xấu thì đa dạng, nhiều hơn là bạn có thể đếm sự biểu hiện của chúng và từ đó nắm được tất cả các dạng. **Ta hiểu rằng thứ đúng đắn chỉ có một dạng duy nhất; nhưng sự suy đồi thì có rất nhiều cách biểu hiện, và luôn có những hướng mới. Điều tương tự cũng có thể được áp dụng cho tính cách. Với những người đi theo tự nhiên, họ thẳng thắn, phóng khoáng tự do, không thể bị trở ngại, và rất giống nhau. Còn những kẻ suy đồi thì lại thường rất khác nhau, và chính bản thân chúng cũng luôn thay đổi.**

Nhưng nguyên nhân cốt lõi của thói xấu ấy, theo tôi, là sự căm ghét cuộc đời bình thường. Cũng giống như việc những kẻ như thế thường tự làm mình khác biệt bằng cách ăn mặc cách điệu, hay sự kiểu cách trong những bữa ăn, hay sự trang hoàng của xe ngựa, họ cũng muốn khác biệt với đám đông trong việc quản lý sử dụng thời gian của mình. Những kẻ coi trọng việc được nổi tiếng, dù là tiếng xấu, sẽ không muốn cam kết đời họ trong những thứ bình thường. Ta có thể nói đó thực ra là mục đích chính của những kẻ sống ngược đời. **Vậy nên, bạn của tôi, ta nên cố giữ mình theo cách mà tự nhiên đã chỉ dẫn, và không nên đi chệch khỏi cách sống ấy. Thuận theo tự nhiên, và mọi thứ sẽ dễ dàng để tiếp cận; nhưng nếu cố làm trái nó, bạn sẽ thấy cuộc sống của mình giống với một kẻ cố chèo thuyền đi ngược dòng vậy.**

Tạm biệt!

Bức thư số 123: Về sức mạnh và khả năng chấp nhận hoàn cảnh của tâm trí!

Bạn thân mến!

Tôi đến được dinh thự ở Alban của mình lúc tối muộn, kiệt quệ qua một hành trình dù không dài nhưng rất bức bối khó chịu. Khi đến nơi, không thứ gì là sẵn sàng cho tôi, trừ chính bản thân mình. Vậy nên tôi cố cân bằng cơ thể đang đói lả bằng cách suy nghĩ, và cố tìm ra thứ gì tốt đẹp trong sự thực rằng đầu bếp và người nướng bánh đang chậm trễ. **Thực tế, đó chính là điều tôi tự tranh luận với bản thân mình, về việc không thứ gì có thể trở nên quá nghiêm trọng nếu ta không nghiêm trọng hóa chúng, không gì có thể quá phiền phức, với điều kiện một người không tự áp thêm những cảm xúc khó chịu của mình vào hiện tượng hoàn cảnh**. Người nướng bánh của tôi không có bánh sẵn sàng, nhưng quản gia của tôi có, và những nô lệ của tôi cũng có. "Những loại bánh tồi,

khô, cứng", bạn nói. Nhưng, đợi đã! Chúng sẽ trở nên ngon lành. Cơn đói sẽ sớm khiến chúng có cảm giác mềm cũng như được làm từ loại bột hảo hạng nhất. Đó là lý do tại sao một người không nên ăn khi anh ta chưa đói. Tôi sẽ trì hoãn bữa ăn của mình, cho đến khi tôi có thể có loại bánh chất lượng, hoặc cho đến khi cơn đói khiến bánh nào cũng như hảo hạng với tôi.

Thực ra đó là một điều rất quan trọng: **một người cần phải để mình quen với những thứ không mấy chất lượng**. Sự khó khăn trong hoàn cảnh, thời gian, địa điểm có thể khiến ngay cả người giàu có cũng chẳng thể có được những thứ chất lượng. Và cũng đâu ai có thể có được tất cả mọi thứ anh ta muốn. **Vậy nên điều một người có thể làm là từ bỏ ham muốn những thứ anh ta không có và dùng một cách trân trọng những thứ anh ta có**. Một phần không nhỏ trong sự tự chủ là một cái dạ dày được rèn luyện, khi nó có thể tiếp nhận những thứ thô cứng nhất. Sự vui sướng, niềm hạnh phúc của tôi vượt qua mọi đong đếm khi cảm thấy bản thân mình có thể chế ngự được mọi mệt mỏi. Tôi không khao khát được mát xa hay một cái bồn tắm hoàn hảo, mà chỉ cần khả năng chữa lành mệt mỏi của thời gian. Sự nghỉ ngơi loại bỏ toàn bộ mệt nhọc. Bữa tối sắp đến, dù nó có bất cứ món gì đi nữa, sẽ còn tuyệt vời hơn cả bữa tiệc trong lễ hội. Tóm lại, tôi lập tức coi đó là một thử thách cho tâm trí, một thử thách đơn giản và rõ ràng. **Vì khi mà tâm trí đã có sự chuẩn bị và quyết tâm kiên nhẫn với lựa chọn của nó, ta sẽ khó có thể biết được nó mạnh đến mức nào**. Bằng chứng đáng tin cậy nhất là những thứ đến từ hoàn cảnh thực, nếu tâm trí có thể xem xét mọi vấn đề không những một cách khách quan mà thậm chí còn không đáng để tâm, không dấy lên những hằn thù và than vãn, và nếu nó có thể tự bù đắp bất cứ thứ gì thiếu sót trong hoàn cảnh bằng cách không mong cầu thứ ấy, và dù đúng là có những thứ thiếu sót trong hoàn cảnh, thì bản thân nó vẫn luôn trọn vẹn vững vàng.

Với rất nhiều thứ, ta chỉ có thể nhận ra chúng vô nghĩa đến thế nào khi chúng bắt đầu vơi đi hoặc sắp hết. Ta không dùng chúng vì ta cần, mà chỉ vì chúng đã luôn có sẵn ở đó cho ta mà thôi. Có bao nhiêu thứ ta mua hay cố kiếm về chỉ vì người khác đã sở hữu chúng hoặc vì ta thấy chúng ở nhà họ! Rất nhiều vấn đề của ta đến từ sự thực rằng ta sống theo tiêu chuẩn của kẻ khác, cứ mãi chạy theo thói thời thượng thay vì dùng lý trí mà suy xét các quyết định của mình. Nếu chỉ một vài người làm thứ gì đó, ta sẽ chẳng bận tâm bắt chước theo họ; nhưng ngay khi mà nhiều người cùng thực hiện nó, ta sẽ lập tức thay đổi và cũng làm theo, như thể việc số đông làm điều đó khiến nó trở nên cao quý. Một khi sự nhận thức sai lầm lan rộng, người ta lại coi nó như thái độ đúng đắn.

Ngày nay mọi người đều di chuyển với đội hộ tống ngựa Numidian và một đoàn quân dẫn đường. Họ cho rằng thật đáng khinh nếu không có ai đi trước để dẹp đường, và chỉ ra sự xuất hiện của một con người quyền cao chức trọng qua đám bụi cát mịt mù. Ai ngày nay cũng có la để tải theo bộ sưu tập cốc pha lê và đá mã não và những chiếc lọ bạc kiểu cách. Theo họ, cũng thật tầm thường nếu ấn tượng về toàn bộ hành trang của bạn có thể được xô dịch mà không gây đổ vỡ. Mỗi người có cả đoàn tùy tùng những em nhỏ phục vụ chỉ để bôi nước thơm lên mặt khi họ di chuyển để mặt trời hay cái lạnh không thể làm hại da họ. Và thật tầm thường nếu tất cả đám trẻ tùy tòng có nước da khỏe mạnh và không cần mấy thứ dưỡng da ấy.

Ta nên tránh chuyện trò với những kẻ như thế. Chúng chính là những kẻ khiến thói xấu lan rộng, bằng cách trao đổi chúng với nhau. Ta từng nghĩ thật tồi tệ khi có những người khoe mẽ bằng ngôn từ, vậy mà ngày nay, họ còn thậm chí phô trương qua chính những thói xấu của mình. Bởi vậy chuyện trò với họ có thể có tác hại rất lớn. Vì ngay cả khi nó không có ảnh hưởng trực tiếp, nó cũng để lại

những mầm mống suy nghĩ trong tâm trí ta; chúng sẽ còn đọng lại trong ta ngay cả sau cuộc hội thoại, và sẽ lớn mạnh thành những thói xấu về sau này. Cũng giống như sau một buổi hoà nhạc, tai người nghe vẫn còn âm hưởng của những giai điệu và tiếng hát ngọt ngào, thứ sẽ hạn chế khả năng suy nghĩ của họ lúc đó và khiến họ không thể ngay lập tức tập trung lại vào những thứ quan trọng. Tương tự, những lời nói của bọn xu nịnh và những kẻ tán đồng thói xấu sẽ vẫn đọng lại trong ta rất lâu sau khi ta nghe chúng. Không dễ để giải tỏa tâm trí khỏi một âm thanh ngọt ngào. Chúng văng vẳng, không rời đi; và sẽ gợi lại lúc thích hợp. Vì lý do đó, ta cần giữ cho tai mình tránh khỏi những giọng nói có hại từ bên ngoài. Một khi những giọng nói ấy đã bắt đầu và được ta cho phép, chúng sẽ trở nên khó lường.

Tiếp đó, ta thấy những lời này được nêu ra:

"Phẩm cách, triết, và sự công bình chỉ là những âm thanh xáo rỗng vô nghĩa! Hạnh phúc duy nhất trong cuộc sống là sống một cách hưởng thụ. Ăn ngon, uống ngon, và tiêu pha của cải: đó mới là cách sống, và là cách ta nhớ về sự tồn tại ngắn ngủi hữu hạn của đời người. Ngày sẽ sớm trôi qua, và cuộc đời không thể được níu lại. Vậy ta đợi chờ điều gì? Có gì tốt đẹp trong việc tiếp thu hay rèn luyện triết? Ta không thể hưởng thụ khi đã già yếu, vậy tại sao phải gò ép bản thân trong những kỷ luật khắt khe, khi ta có thể và vẫn ham muốn nhiều thứ? Vậy nên hãy đi trước cái chết, và hãy hưởng thụ tất cả những gì mà nó có thể cướp lấy của bạn. Ông không có người thương, và cũng chẳng có đứa nô lệ hấp dẫn để khiến người thương phải ghen tuông. Ông không bao giờ say xỉn, và bữa tối của ông tạo ấn tượng rằng ông vẫn đang phải đợi cha mình phê duyệt mọi khoản chi tiêu trong ngày. Đó không phải là sống, mà chỉ là tham dự đời người khác! Thật quá điên rồ khi từ chối bản thân hết mọi thứ, và chỉ chăm chú tích lũy cho những người kế thừa sau này. Với cách sống ấy, chính của cải nhà cửa sở hữu của ông

sẽ biến ***bạn bè*** thành kẻ thù: khi khoản thừa kế từ ông càng nhiều, thì người ta càng sung sướng trước cái chết của ông *(Lời người dịch: Mình không hiểu lắm tại sao ở đây cả 2 bản tiếng Anh đều để là friends - bạn bè, trong khi đáng ra phải là người thân mới đúng)*. Đối với những kẻ hay dùng triết để lên mặt dạy đời, những kẻ luôn phàn nàn chỉ trích cuộc đời người khác hay lên án những kẻ thù của họ, những kẻ thích dạy dỗ đám đông qua diễn thuyết giảng bài - đừng quan tâm đến chúng, và đừng ngần ngại khi bạn chọn một cuộc sống tốt đẹp hơn là một thanh danh".

Những giọng nói ấy là thứ ta cần tránh, như cách mà Ulysses đã không thể vượt qua chúng nếu ông ta không yêu cầu quân lính trói chặt mình vào cột buồm. Vì chúng có sức mạnh tương đương như thế: chúng sẽ khiến bạn trở nên xa lạ với dân tộc, cha mẹ, bạn bè, phẩm cách, và cuốn bạn vào một cuộc đời của hổ thẹn với những lời hứa hẹn sẽ chắc chắn khiến bạn không thể có được hạnh phúc, ngay cả khi không hoàn toàn đáng hổ thẹn. Việc đi theo con đường thẳng vinh quang sẽ tốt đẹp hơn đến thế nào và để nó hướng bạn đến điểm mà chỉ những thứ cao quý thiêng liêng mới có thể khiến bạn sung sướng mãn nguyện.

Ta sẽ có thể đến được đó nếu ta hiểu rằng có hai loại có thể hoặc thu hút dụ dỗ ta hoặc là làm ta khó chịu. Những thứ có thể dụ dỗ ta là tài sản, sự hưởng thụ, cái đẹp, ham muốn, và mọi thứ cuốn hút khác hứa hẹn cho ta cảm giác thỏa mãn. Và ta thường bị chùn bước bởi những công việc thể chất khó khăn, cái chết, đau đớn, sự phản đối của đám đông, và một chế độ ăn uống khắc khổ. Vậy nên ta cần phải rèn luyện cho bản thân không sợ những thứ ở nhóm sau cũng như không bị kéo theo ham muốn với những thứ ở nhóm trước. Ta cần có đủ sức mạnh để chống lại khi tâm trí bị kéo nghiêng về những thứ đầy cám dỗ, kiểm soát và kháng cự lại những thứ thu hút ta và sẵn sàng đối đầu với những thứ có thể tấn công ta.

Không lẽ bạn không nhận ra tư thế của một người khác biệt thế nào khi anh leo núi hay đi xuống hay sao? Khi đi xuống anh ta cần phải ngả người về sau, nhưng khi leo lên thì phải vươn ra phía trước. Sẽ thật nguy hiểm nếu một người đi xuống mà lại vươn ra phía trước, và tương tự, ngả người khi đang leo lên. Ta thực ra cũng "đi xuống" những thoải mái tiện nghi, bạn của tôi, trong khi để đối mặt với khó khăn và gian khổ ta phải leo lên. Trong trường hợp sau, ta cần phải đẩy thân mình vươn về phía trước, nhưng trong trường hợp đầu ta cần phải ngả về sau.

Liệu bạn có nghĩ ý tôi là những lời nguy hiểm đến với đôi tai ta chỉ từ những người ca ngợi sự hưởng thụ và cảnh báo ta với suy nghĩ về đau khổ, thứ có thể rất đáng sợ? Không, tôi nghĩ ta cũng bị hại bởi những người, dưới ảnh hưởng của Stoicism, lại khuyến khích ta đi vào những thói xấu. Ví dụ, họ khăng khăng rằng chỉ người thông thái và có học thức cao mới có thể trở thành người đáng yêu thương.

"Người thông thái là người duy nhất có kiến thức trong lĩnh vực này. Tương tự, ông ta cũng có kỹ năng điêu luyện nhất trên trường đấu vật cũng như trong bữa tiệc tối. Nhiệm vụ của chúng ta chỉ là nghiên cứu câu hỏi: đến tuổi nào thì người trẻ có thể trở thành đối tượng của tình yêu?".

Hãy giao phó những vấn đề ấy cho truyền thống Hy Lạp, ta nên để tai mình chú ý hơn đến những thứ như:

"Không ai tốt đẹp một cách ngẫu nhiên cả; phẩm cách cần được tiếp thu và rèn luyện. Thói hưởng thụ thì tầm thường, đáng khinh, và không có giá trị. Ngay cả những loài vật không có tiếng nói cũng chia sẻ thói hưởng thụ; loài nhỏ bé và vô hại nhất cũng tìm kiếm nó. Vinh quang cũng là một thứ trống rỗng, dễ dao động, hay thay đổi, 'nhẹ' hơn cả không khí. Nghèo đói chỉ là vấn đề cho những ai không thể chấp nhận hoàn cảnh của mình. Cái chết không phải là quỷ dữ. Vậy nó là gì, bạn hỏi? Nó là một quyền được ban đều cho tất cả mọi người. Sự mê tín là một sai lầm điên rồ. Nó khiến một người sợ hãi thứ đáng ra anh ta phải trân trọng và vi phạm những thứ người đó tôn thờ. Nếu bạn phải làm điều gì có hại đến Chúa, bạn chắc cũng sẽ đi đến từ chối thừa nhận sự tồn tại của Ngài".

Đó là những thứ ta cần phải tiếp thu, hay, hơn thế nữa, khắc cốt ghi tâm. Triết không phải là thứ đưa ra những biện bạch nhằm bào chữa cho thói xấu. Kẻ ốm sẽ chẳng có hy vọng nào được chữa khỏi nếu chính thầy thuốc lại khuyến khích những thói quen ăn uống vô độ.

Tạm biệt!

Bức thư số 124: Đừng bao giờ tin mình đã hạnh phúc cho đến khi mọi hạnh phúc của bạn đều xuất phát từ bên trong

Bạn thân mến!

Tôi có thể truyền tải sự thông thái của người xưa

cho bạn nếu bạn không chùn bước, nếu bạn không nản chí

trong việc học hỏi những suy nghĩ ấy *(trích thơ Virgil)*

Nhưng *(tôi tin)* bạn sẽ không chùn bước, sẽ không để mình bị cản trở bởi những thứ biện luận hay ngôn từ chuyên môn ấy. Tâm trí bạn thông suốt, và nó không chỉ quan tâm đến những vấn đề quá rộng. Nhưng tôi cũng sẽ ca ngợi việc bạn đã gắn kết mọi thứ với quá trình phát triển bản thân mình: lần duy nhất bạn để mất kiên nhẫn là khi nhận ra những kỹ thuật hùng biện, ngôn ngữ ấy sẽ chẳng thể mang lại cho mình bất cứ giá trị gì. Tôi đảm bảo với bạn rằng nó sẽ không xảy ra ở đây.

Câu hỏi của chúng ta ở đây là những thứ tốt đẹp ***(the good)*** có thể được tiếp nhận qua giác quan hay qua trí tuệ. Vấn đề này liên quan đến một tranh luận rằng loài vật không có ngôn ngữ và cả đứa trẻ mới sinh không thể sở hữu những thứ tốt đẹp thực sự. Những người coi sự hưởng thụ tiện nghi là thứ tốt đẹp cao nhất *(trường phái Epicurean)* cho rằng những thứ tốt đẹp là đối tượng của giác quan. Chúng tôi - Stoicism, ngược lại, gắn liền những thứ tốt đẹp với tâm trí, coi nó là đối tượng cho sự hiểu biết của ta.

Nếu thừa nhận giác quan có khả năng kiểm định những thứ tốt đẹp, thì ta sẽ không thể phủ định bất cứ cảm xúc vui sướng tiện nghi nào, vì không có sự hưởng thụ tiện nghi nào mà không kích thích giác quan và làm chúng được thoả mãn. Ngược lại, ta sẽ không bao giờ có thể sẵn sàng đối mặt với đau đớn, vì không có đau đớn nào không mang lại cho giác quan của ta cảm giác tiêu cực. Hơn thế nữa, nếu ta chấp nhận điều đó thì những kẻ quá ham muốn sự hưởng thụ tiện nghi và vô cùng sợ hãi đau đớn sẽ không đáng bị lên án chỉ trích. Nhưng ta không chấp nhận những kẻ háu ăn và nghiện tình dục, và coi thường những kẻ từ bỏ mọi hành động mang tính con người chỉ vì nỗi sợ đau đớn. **Nếu giác quan là thứ phân biệt tốt xấu, thì làm sao ta có thể nói những kẻ đó là sai, khi họ chỉ tuân theo cảm nhận giác quan của họ mà thôi?** Bởi họ đã giao phó cho giác quan quyền lực quyết định thứ nên được cố gắng hướng tới và thứ nên tránh trong đời. Nhưng rõ

ràng ở con người, chính lý trí mới là thứ có thể có quyền đó. Lý trí cho ta cái nhìn rõ ràng về thế nào là một cuộc sống hạnh phúc, hay về phẩm cách, sự ngay thẳng cao quý, và tương tự, những thứ tốt đẹp hay xấu xa. Bằng việc để giác quan có quyền ấy, những người phản đối chúng tôi cho phép phần ít giá trị nhất của con người được quyền đánh giá về những thứ cao hơn nó; vì cảm nhận của giác quan thì không rõ rệt và có thể thiếu chính xác, và có lẽ còn kém nhạy bén ở con người hơn những loài khác *(kiểu như mắt nhìn so với đại bàng, diều hâu chẳng hạn)*. Hãy cứ thử tưởng tượng một người nào đó muốn phân biệt những thứ nhỏ bé bằng cách sờ vào chúng thay vì nhìn bằng mắt. Điều đó cho thấy ta không có giác quan nào có thể chính xác và tập trung như mắt nhìn, nhưng liệu nó có thể phân biệt tốt xấu hay không? Vậy nên bạn có thể thấy người nào muốn dựa vào cách sờ và cảm nhận để đưa ra quan điểm về tốt xấu thì cũng đang chìm sâu trong sự ngờ nghệch và đã quên mất thứ thiêng liêng và con người nhất ở anh ta.

Những người phản đối sẽ nói: "Mỗi dạng kiến thức và mỗi kỹ năng đều có những chi tiết, nền tảng cơ bản có thể được cảm nhận bởi các giác quan, và từ đó mà các ngành khoa học và nghệ thuật được phát triển và mở rộng. Tương tự, cuộc sống hạnh phúc có nền tảng và nguồn gốc từ những chi tiết mà giác quan có thể cảm nhận. Chắc chắn đó chính là quan điểm của các ông rằng cuộc sống hạnh phúc thì có nguồn gốc từ những thứ có thể nhận thấy được".

Quan điểm của chúng tôi là để hạnh phúc thì phải sống thuận theo tự nhiên, và thực ra thứ gì có thuận theo tự nhiên hay không thì rất rõ ràng và có thể dễ dàng nhận thấy, cũng giống như thứ gì đó nguyên vẹn và đồng nhất. Ngay cả những đứa trẻ mới sinh cũng có phần thuận với tự nhiên, nhưng phần ấy tôi không cho là tốt đẹp mà chỉ là sự khởi đầu của thứ tốt đẹp. Họ gắn thứ tốt đẹp thực sự, và cả hưởng thụ tiện nghi, cho cả đứa trẻ mới sinh, và kết quả là dẫn đến sự thừa nhận rằng đứa trẻ mới sinh đã ở tình trạng mà chỉ những con người hoàn hảo mới có

thể đạt đến. Tức là họ đang lộn ngược và bắt cái cây đứng bằng ngọn thay vì bằng rễ. Sẽ thực sự sai lầm khi nói rằng bào thai, một thứ mong manh, không trọn vẹn, và chưa có định dạng, thậm chí chưa định giới tính, đã ở trạng thái tốt đẹp. Nhưng liệu có chút khác biệt nào giữa đứa bé mới sinh và bào thai không lâu trước đó còn trong bụng mẹ hay không? Cả hai đều chưa trưởng thành về nhận thức tốt xấu. Một đứa trẻ mới sinh chưa thể tiếp thu về những thứ tốt đẹp, nhiều hơn là một cái cây, hay một con vật không có khả năng giao tiếp ngôn ngữ. Vậy tại sao ta có thể khẳng định sự tốt đẹp không được thể hiện ở cái cây hay con vật ấy? Vì lý trí không có ở trong chúng. Tương tự như vậy, sự tốt đẹp không có ở trong đứa trẻ mới sinh: vì nó cũng thiếu đi lý trí. Chỉ khi lý trí của nó được hình thành thì nó mới có thể nhận biết những thứ tốt đẹp thực sự mà thôi.

Một số loài động vật không có lý trí, một số chưa có, và một số có lý trí nhưng không hoàn hảo. Những thứ thực sự tốt đẹp không thể được tìm thấy trong bất cứ loài nào trong số chúng; vì chỉ có lý trí hoàn hảo mới có đủ khả năng mà thôi. Vậy, đâu là điểm khác biệt giữa những loài ấy? Trong loài không có lý trí, sẽ không bao giờ ta thấy những thứ tốt đẹp thực sự. Trong loài mà chưa có lý trí, thì cũng chưa có sự tốt đẹp *(ngay tại thời điểm ta xét đến)*. Và trong loài có lý trí một cách không hoàn hảo, chúng có thể sở hữu những thứ tốt đẹp, nhưng những thứ tốt đẹp ấy không thực sự hiển lộ và kiên định. Đây là điều tôi muốn nói, bạn của tôi: những thứ thực sự tốt đẹp không thể được tìm thấy ở bất cứ cơ thể nào hay ở bất cứ thời điểm nào của sự tồn tại; nó cũng xa cách đứa trẻ mới sinh như 'cái cuối cùng xa cách cái đầu tiên' *(ý ở đây là cách nói ám chỉ sự xa cách nhé, the first and the last ấy)* hay như trạng thái hoàn thành so với lúc mới bắt đầu. Vậy nên thứ tốt đẹp thì không có trong cái cơ thể bé nhỏ mềm mại và mới bắt đầu phát triển. Hoàn toàn không, không hơn gì nó không tồn tại trong một hạt giống.

Bạn có thể đặt vấn đề theo cách đó để suy xét. Stoicism chúng tôi thực ra cũng công nhận có thứ tốt đẹp của cây cối và rau cỏ. Nó không hiện hữu khi chồi non đâm khỏi mặt đất. Có một dạng của sự tốt đẹp ở hạt lúa đơm bông. Nó không tồn tại trong thân non hay khi đầu mềm của hạt lúa tách khỏi trấu, nhưng chỉ khi mà hạt lúa đã đến độ gặt trong nắng hè và đã hoàn toàn "trưởng thành". **Không một loài tự nhiên nào có thể cho thấy sự tốt đẹp của nó trước khi đạt đến sự phát triển toàn diện. Vậy nên sự tốt đẹp ở con người chỉ có thể được tìm thấy ở những cá nhân đã toàn vẹn lý trí mình. Sự tốt đẹp đó là gì? Để tôi nói với bạn: đó là tâm trí tự do và ngay thẳng, vượt trên mọi thứ trong cuộc sống và không chấp nhận thấp hơn bất cứ thứ gì khác.** Sự tốt đẹp đó thì quá cao so với tầm với của đứa trẻ mới sinh, nên ta sẽ chẳng thể trông đợi ở chúng, hay thậm chí cả ở tuổi thanh niên. Tuổi già có thể được xem là tốt đẹp nếu người ta đạt đến trạng thái đó sau một thời gian dài chú tâm trui rèn. Vì nếu nó là thứ tốt đẹp, nó đáng để ta nắm được *(bằng mọi giá)*.

"Ông vừa nói rằng có một dạng của sự tốt đẹp cho cây cối và rau cỏ. Vậy đứa trẻ mới sinh cũng có thể có dạng khác của sự tốt đẹp". Thứ tốt đẹp thực sự thì không tồn tại ở cây cối và những loài vật không có ngôn ngữ; thứ tốt đẹp trong chúng được gọi là tốt đẹp như một sự gia ân, nói hình tượng mà thôi. "Vậy thì đó là gì?", bạn hỏi. Đó là thứ thuận theo tự nhiên của chúng. Để chắc chắn, sự tốt đẹp không thể được ban cho những loài không có ngôn ngữ; thay vào đó, nó thuộc về những loài được may mắn hơn và có một nguồn gốc tự nhiên cao hơn. Không có sự tốt đẹp nếu không có lý trí. Có 4 dạng tự nhiên ta cần xem xét ở đây, một của cây cối, một của các loài động vật, một của con người, và một của đấng thiêng liêng. Hai loại cuối có chung nguồn gốc tự nhiên bao lâu ta còn xét về lý trí, nhưng khác biệt với nhau ở chỗ một thì tồn tại hữu hạn còn một thì vĩnh hằng. Sự tốt đẹp của một trong số đó - của đấng thiêng liêng - được toàn vẹn bởi tự nhiên; trong khi ở

dạng còn lại - con người, nó được toàn vẹn bởi nỗ lực bản thân. Hai dạng còn lại, vì không có lý trí, chỉ hoàn hảo trong trạng thái tự nhiên riêng của chúng, chứ không thực sự hoàn hảo. Đó là vì sự hoàn hảo không đủ tiêu chuẩn, chỉ mang nghĩa là sự hoàn hảo của trạng thái chung của tự nhiên - thứ chính nó mới có lý trí. Những dạng khác cũng có thể hoàn hảo, nhưng chỉ là sự hoàn hảo xét riêng trong dạng của chúng mà thôi. Một loài mà thiếu khả năng cảm nhận hạnh phúc sẽ thiếu khả năng tìm kiếm hay tạo ra hạnh phúc; nhưng chính những thứ thực sự tốt đẹp mới có thể tạo ra hạnh phúc. Một loài động vật không có ngôn ngữ không có khả năng cảm nhận hạnh phúc hay khả năng tạo ra hạnh phúc; vậy nên nó không thể có thứ tốt đẹp thực sự.

Một con vật nhận thức về thực tại chỉ qua những giác quan. Và nó chỉ có thể nhớ lại những thứ trong quá khứ khi trí nhớ của nó được đánh thức bởi một số hiện tượng. Ví dụ, ngựa sẽ gợi lại được trí nhớ của nó về con đường khi nó được mang đến nơi con đường bắt đầu; còn khi ở trong chuồng, nó sẽ không có trí nhớ về con đường ấy, bất kể nó có đi qua bao nhiêu lần đi chăng nữa. Còn khía cạnh thời gian thứ ba, tương lai, không có ý nghĩa gì cho các loài động vật. Vậy, làm thế nào ta có thể cho rằng sự hoàn hảo của tự nhiên có thể được gán cho những giống loài mà khả năng nhận thức về thời gian là không hoàn hảo? Thời gian bao gồm 3 phần: quá khứ, hiện tại và tương lai. Động vật thì chỉ được ban cho nhận thức về phần dễ thay đổi và chóng vánh nhất, hiện tại. Ký ức của chúng về quá khứ chỉ thỉnh thoảng mới có tác dụng, và không bao giờ chúng có thể tự sử dụng nó ngoại trừ khi chúng tiếp cận với một hoặc vài điểm nào đó trong hiện tại gợi nhắc cho chúng. Sự tốt đẹp hoàn hảo của tự nhiên không thể tồn tại trong thứ không hoàn hảo; vì nếu nó có thể, thì ta sẽ phải thừa nhận rằng ngay cả cây cối cũng có thể có nó. Tôi hoàn toàn không phủ nhận rằng những loài động vật không có ngôn ngữ vẫn được ban cho một sự thúc đẩy mạnh mẽ để giành lấy những thứ thuận

theo tự nhiên của chúng, nhưng sự thúc đẩy ấy thì không có hệ thống và rời rạc lộn xộn. Thứ tốt đẹp thực sự, ngược lại, thì không bao giờ lại không có hệ thống quy củ hay rời rạc cả.

"Vậy ông giải thích thế nào về điều này?", bạn nói. "Chẳng phải động vật cũng di chuyển một cách rời rạc và không quy củ hay sao?". Tôi sẽ chọn mô tả sự di chuyển của chúng theo cách này nếu bản năng tự nhiên của chúng có khả năng sắp xếp hệ thống, nhưng thực tế là chúng di chuyển thuận theo đặc điểm tự nhiên của riêng chúng. Ta gọi một thứ là không quy củ khi và chỉ khi nó có khả năng sắp xếp quy củ, cũng giống như ta chỉ nói về trạng thái không lo toan với những loài biết lo toan. Không có thói xấu nào ở một cá thể không có khả năng hấp thụ và nhận thức về phẩm cách. Sự dịch chuyển của động vật là kết quả của chính đặc điểm tự nhiên ban cho chúng. Để bạn khỏi băn khoăn về điểm này, chắc chắn có thứ tốt đẹp trong động vật, một dạng phẩm cách, hay sự hoàn hảo, nhưng nó không phải là một dạng phẩm cách hay hoàn hảo ở tầng cao nhất. Những thứ đó chỉ có thể thấy ở sinh vật có lý trí, vì được ban cho nhận thức hiểu biết về nguồn gốc, mức độ, và các phương thức.

Bạn đang băn khoăn không biết chủ đề này sẽ dẫn ta đến đâu, và nó sẽ giúp ích gì được cho tâm trí ta hay không? Để tôi trả lời cho bạn: nó có ích, qua việc rèn luyện và làm tâm trí trở nên thông suốt, và bằng cách giữ cho nó đi đúng con đường trong tương lai. Nó thậm chí còn có lợi trong việc trì hoãn bản thân ta khỏi việc lao nhanh vào những thứ có thể dẫn đến sự suy đồi của tâm trí. Tôi cũng có điểm này phải nói. Không có lợi ích nào lớn hơn mà tôi có thể làm cho bạn bằng cách chỉ cho bạn những thứ tốt đẹp thực sự của chính mình, hay bằng cách chỉ ra sự khác biệt với những giống loài khác và khẳng định vị trí của bạn - như một con người - tức là ở cùng tầng với đấng thiêng liêng.

Tại sao, cho phép tôi hỏi bạn, bạn lại chăm sóc và rèn luyện sức mạnh thể chất của mình? Tự nhiên ban một sức mạnh lớn lao cho các loài động vật, cả thuần hoá cũng như hoang dã. Tại sao bạn chỉn chu sắc diện của mình? Khi đã làm tất cả mọi thứ có thể, bạn cũng sẽ chẳng thể đẹp hơn được một số loài động vật. Tại sao bạn lại dành nhiều thời gian đến vậy để chăm sóc tóc mình? Bất kể là bạn để nó rủ xuống như kiểu của người Parthian, hay túm nó như người Đức cổ, hay để nó một cách hoang dã tự nhiên như người Scythian, ngựa cũng sẽ có cái bờm dày mượt hơn, và cái bờm dựng đứng quanh cổ bất cứ con sư tử nào cũng đẹp hơn rất nhiều. Sau khi luyện tốc độ của mình, bạn cũng sẽ chẳng thể địch lại được với chú thỏ rừng. Tại sao không từ bỏ mọi thứ mà bạn chắc chắn sẽ bị vượt qua, chấm dứt việc cố gắng theo đuổi những thứ không thuộc về đặc tính tự nhiên của bạn, và trở về với thứ tốt đẹp riêng biệt của mình?

Thứ tốt đẹp đó là gì? Chỉ có điều này: một tâm trí thông suốt, không tồn tại sai sót, thứ khiến ta trở nên ngang hàng, sánh với đấng thiêng liêng, thứ có thể thực sự nâng tầm chính nó lên trên những thứ đời thường và không đặt trọng bất cứ thứ gì trên nó. Bạn là một thực thể sống có lý trí. Vậy, thứ tốt đẹp trong bạn là gì? Đó là một lý trí toàn vẹn hoàn hảo. Hãy cố gắng rèn luyện lý trí bạn từ trạng thái bây giờ đến một sự sáng suốt tối cao, và hãy để nó đạt đến sự toàn vẹn ấy. Đừng bao giờ tin mình đã hạnh phúc cho đến khi mọi hạnh phúc của bạn đều xuất phát từ bên trong, cho đến lúc, sau khi nhìn nhận mọi cạnh tranh, ham muốn, sở hữu của người đời, bạn thấy rõ - tôi không nói rằng không có gì mà bạn ưa thích, nhưng không có gì có thể làm chủ trái tim bạn.

Tôi sẽ cho bạn một nguyên tắc tổng quát để có thể đánh giá đúng bản thân mình, để biết liệu mình đã đạt đến sự toàn vẹn ấy hay chưa:

Bạn sẽ sở hữu thứ tốt đẹp thiêng liêng ấy khi bạn hiểu rằng: những kẻ được xem là may mắn thực ra lại là những kẻ kém may mắn nhất trong đời.

Tạm biệt!